



4月には0人だったゆめ組も(0歳児クラス)今では5人に増え、毎日賑やかに過ごしています。離乳食も7月から始まり毎日子どもの様子を見たり保護者と相談しながら進めていくなかで「離乳食作りをしている保護者やこれから作る保護者にむけて、作っている様子を写真つきで説明できると離乳食作りもわかりやすく、楽しんでできるかもしれない」という話から今回は保育園での離乳食の作り方をご紹介しますこととなりました。

まずは保育園で使っている離乳食専用の器具をご紹介します。



調理器具の紹介



左から

- 🍷 すりばち、すりこぎ
- 🍷 ミニマッシャー
- 🍷 アクとり、茶こし
- 🍷 シリコンスプーン



(使い方)

- 🍷 食材をひとつひとつつぶす。
- 🍷 食材をまとめてつぶす。
- 🍷 つぶした食材を裏ごしする。
- 🍷 食材をうらごす、すくう。



網目が細かいものと、粗いものを用意しています。同じ食材でも初めは細かいものを使いポターージュ状に、次に粗いもののでるぶがはいるようにと段階にわけて使っています。



食材の切り方



食材は薄く切っていきます。
離乳食の本などでは角切りと書かれていることが多いですが、薄く切ることで口の中に入れた時に自然と舌の上ののり子どもも嫌がらずに口を動かすことができます。

食材別の調理ポイント！！



キャベツの葉には繊維がたくさん！
離乳食に使う場合は内側の白い部分を使うと柔らかくて食べやすい。



初めは緑の葉の柔らかい部分を使う。
茎の部分をスティックに切れば手づかみ食べにむいています。



一度茹でたら水にさらしてアクをぬいてから使うと
苦味が少なく食べやすくなる。



食材を煮る



鍋に野菜をたっぷりの水をいれて煮ていきます。
野菜を煮た汁は野菜スープや、食材を伸ばすためにも使えるのでたっぷりとおくと便利です。



1時間ほど煮込んでいくと…



このようにクタクタになります。🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵



赤ちゃんは歯がまだ生えていないので大人が口にに入れて歯茎だけでつぶせるか指に力を入れずにつぶせるか確認しながら煮ていきます。



お魚は近所のスーパーに注文し皮なし骨なしのものを使っています。



流水で洗いペーパーでふき、水から煮て煮こぼします。
お肉もお魚もしっかり加熱し、ほぐして使用します。パサつきが気になる場合
水分を足して食べやすくしています。



食材をつぶす



柔らかく煮た食材は簡単につぶすことができます。
すり棒をグルグルまわすと食材によっては粘りがでてしまうので、押すようにつぶすのが
ポイントです。まとめる場合はマッシャーを使うと便利です。



裏ごし、のばす

🌸 スプーンの背で押し出すようにする



🌸 裏ごしたものをとる



離乳食の初期ではつぶしただけでは見た目はなめらかでもモソモソとして飲み込みにくいものです。

①スープ→②ポタージュ→③ヨーグルト→④つぶいりをイメージして滑らかさ硬さを調整します。

お粥は重湯、野菜は野菜スープを使って水分量を調整していきます。



食事の変化



①おもゆのみ→おもゆ+おかゆ裏ごし



②おかゆ裏ごしのみ→裏ごし+つぶ



③お粥をつぶして重湯で水分調整
→お粥を半分つぶす



④ お粥を重湯で水分調整
→炊き上がりそのまま





ある日のメニュー

①初期(ごっくん期・ややつぶあり)

・おもゆ ・人参ペースト ・じゃがいもペースト ・青菜のスープ



②初期(ごっくん期・後半)

・七倍粥 ・人参、玉ねぎペースト ・きゅうりと人参の煮物 ・青菜のスープ



③中期(もぐもぐ期・大きいものだけ切る)

・七倍、五倍粥 ・ささ身と野菜の煮物 ・きゅうりと人参の煮物 ・青菜のスープ



このように同じメニューでも切り方や大きさの変化をつけて、その時の子どもの成長に合わせて離乳食作りをしています。
日々子どもは成長しているので、食事の様子をみたり、保護者、保育士と相談しながら進めています。



食具の紹介



保育園ではレーベン販売の離乳食用『ののじスプーン』を使用しています。持ち手が曲がっているのは、食べさせる時に手になじみやすく動作がスムーズにいくようにと考えられています。



またさじの部分が浅く作られているため子どもの口に入れた時に馴染みやすく食べ物のスプーンに残らず水平移動で食べることができます。



保育士からも「ののじスプーンだと子どもの口にスッと入って子どもも食べやすそう」と使いやすさを実感しています！
子どもも食べさせてもらいながら、自分でスプーンをつかんでぐっと自分の口に持っていこうとしている姿も見られます。



今回紹介した離乳食作りは一部ではありますが少しでも参考になればと思います。離乳食をはじめた頃はせっかかつくっても食べなかったり、順調に食べていたのに体調を崩してふりだしに戻ってしまう…とういこともあると思います。



それでも繰り返し挑戦してみると食べるようになったり、なによりニコッと笑った笑顔を見るととても嬉しい気持ちになります！
初めての離乳食作りには戸惑うことも多くあると思いますが、一緒に寄り添いながら進めていけたらと思います。
何かご相談等ありましたら気軽にお声がけください。

