

7月 食育だより 離乳食

赤ちゃんの口の中について

新生児の口の中は、哺乳に適した形態で、上あごの中央に「^{きゅうてつか}吸啜窩」という丸い凹みがあります。そこから「哺乳反射」が弱まる6か月ごろに下あごの乳歯が生え始め、口唇や舌の動きも月齢があがるごとに変化していきます。

	6~7か月	7~8か月	9~11か月	1~2歳
歯				
	乳歯が生え始める	前歯が生え始める	前歯が生え揃う	奥歯が生え始める
舌の動き	前後に動く	上下にも動く	左右にも動く	すべての方向に動く
口唇の動き	下唇が中に入る	上下しっかり閉じる	口角が左右に伸縮する	上下唇がねじれながら動く

フリージング de 離乳食&レシピ

離乳食を進める時は、月齢を目安にして口の中の成長にあわせることが大切です。歯が生えていない状態では硬いものは噛めません。口の中・口の動きに合わせた月齢ごとの豆腐を使った簡単レシピを紹介します。

※電子レンジは600Wです。加熱時間は目安です。
※月齢は目安です。
★フリージングしたもの

(6~7か月)

豆腐粥

材料
★つぶし粥30g 豆腐10g

作り方

1. 耐熱容器につぶし粥と水少々を入れラップをかけて電子レンジで1分程加熱する。
2. 豆腐にラップをして10秒加熱しすり潰して1にのせる。



(7~8か月)

豆腐の野菜あんかけ

材料
★キャベツ10g ★人参5g
豆腐15g ★だし汁30cc 水溶き片栗粉少々

作り方

1. 耐熱容器にキャベツと人参とだし汁を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分30秒程加熱する。
2. 水溶き片栗粉を加えて混ぜ、ラップをしてさらに15秒加熱し全体を混ぜて仕上げる。
3. 豆腐にラップをして10秒加熱し2をかける。



(9~11か月)

麻婆豆腐なす

材料
★豚ミンチ15g ★なす15g 豆腐15g
味噌少々 ★だし汁30cc 水溶き片栗粉少々

作り方

1. 耐熱容器に豚ミンチとなすとだし汁を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分30秒程加熱する。
2. 水溶き片栗粉と味噌を加えて混ぜ、ラップをしてさらに15秒加熱し全体を混ぜて仕上げる。
3. 豆腐にラップをして10秒加熱し2と混ぜ合わせる。



(12~18か月)

豆腐ハンバーグ

材料
★合挽きミンチ10g ★玉ねぎ5g 豆腐20g
卵5g しょうゆ1g 水溶き片栗粉少々

作り方

1. 耐熱容器に合挽きミンチと玉ねぎと水少々を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分30秒程加熱する。
2. 1につぶした豆腐・卵・片栗粉・しょうゆを入れ混ぜ合わせ、小判型にする。
3. オープントースターで2分焼く。

