

一緒に食べる人がいる 子どもに

赤ちゃんにとって食事の時間が心地よいと感じる食卓づくりをしよう。



離乳期は赤ちゃんが食べることを覚えるだけでなく、「食べる力」を身につける大切な時期。食べる力は新しい食体験を重ね、食事の時間が心地よいと感じることで育まれていきます。赤ちゃんへの声かけや夫婦が会話を楽しむ食事の時間を、赤ちゃんと共に共有していき

ましよう。また、慌ただしい生活の中で、どう作ればいいのかなど不安が多い離乳食づくりも、和食を作る習慣があれば準備がスムーズになります。大人の食事を離乳食に転用することができ、赤ちゃんの味覚を育むだしと素材の味を生かした離乳食も作れます。



だしの取り方

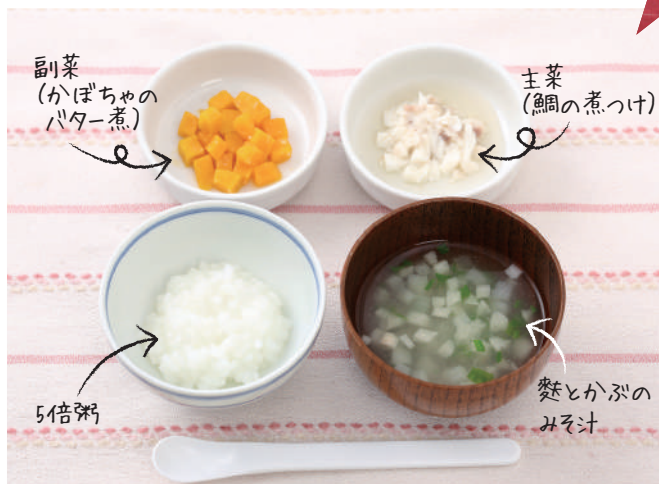
昆布だし、煮干しだしは水出してできますよ!

POINT 1 和食ベースの離乳食で 子どもの味覚を育てよう!

だしのうま味や素材そのものの味を生かした離乳食づくりで、日本ならではの味覚「うま味」を記憶させましょう。素材にだしのうま味を吸わせると食べやすくなり子どもの偏食予防にもなります。

参考に見よう!

※写真は生後7〜8か月頃の目安とした献立例です。



最初はペースト状のものから少しずつ形のあるものへ進めていきます。7〜8か月頃は食材をやわらかくしていきます。みじん切りにして口の中であげられるものは食べにくいので、まとまりやすいじゃがいもなどでんぷん質のものがおすすめ。また、みじん切りにして片栗粉などでとろみをつけると食べやすくなります。