

# 離乳食きほんレシピ



## きほん①：おかゆを作ろう

### \* 米から炊く場合

米：1に対して	→	水	10倍がゆ：10
	→		7倍がゆ：7
	→		5倍がゆ：5
	→		軟飯：3

※ カップ、さじなどを使って計ります。

- ① 鍋に洗った米と分量の水を入れ、20～30分吸水させる。
  - ② ふたをして40分ほど煮る。10分ほど蒸らす。
- ★炊飯器でも同じ分量でおかゆが作れます。

### \* 炊き上がったご飯から作る場合

ご飯：1に対して	→	水	10倍がゆ：5
	→		7倍がゆ：3
	→		5倍がゆ：2
	→		軟飯：1～1/2

※ カップ、さじなどを使って計ります。

- ① 鍋にご飯と分量の水を入れる。
- ② ふたをして20分ほど煮る。7～8分ほど蒸らす。



## きほん②：だしをとろう

### \* 約2カップのだし汁を作る場合

昆布	6cm角くらいのもの
かつお節	10g
水	500ml

- ① 昆布はぬらしたペーパータオルでサッと拭く。
- ② 鍋に昆布と水を入れ、30分ほどおいてから、鍋を弱火にかける。
- ③ 昆布のまわりに泡がついてきたら、沸騰直前で昆布を取り出す。
- ④ 沸騰したらかつお節を加える。
- ⑤ 1～2分煮て火を止める。かつお節が沈むまでそのままおく。
- ⑥ こし器やペーパータオルでこす。



## きほん③：とろみをつけよう

### \* 水溶き片栗粉でとろみをつける

片栗粉：水 = 1：2（小さじ1：小さじ2）

- ① 水と片栗粉をよく混ぜる。
- ② 煮立ったところに①を少しずつ加える。
- ③ 全体を混ぜながら火を通し、とろみがついたら火を止める。

※ 冷えると固まるため、少しゆるめで仕上げると良い





4 か月ごろの赤ちゃんは・・・  
笑顔がとてもかわいくなってくるこの時期。  
人や周りの世界に興味を持ち始めます。



### ○昼と夜の区別がつき始めます

個人差はありますが、昼間に起きている時間が増え、夜まとめて寝られるようになってきます。赤ちゃんの頃に身についた生活リズムは、幼児期・学童期の子どもの心身の発達に影響します。

### ○お父さん、お母さんのことがわかるようになってきます

赤ちゃんが泣いたら、親はその原因を取り除こうとします。これを繰り返すことで赤ちゃんは「わかってくれる人がある」と感じます。そこから安心感や信頼感が生まれ、感情も豊かになり、これからの人間関係の土台になっていきます。

赤ちゃんが「お父さん、お母さんがいると安心する」と感じられる関係づくりができるといいですね。

### 早寝早起きの生活リズムをつくるポイント

- 起きる時間を一定にする
  - 朝は日光を浴びる
  - 昼寝は部屋を暗くしすぎない
  - 夜は部屋を暗く静かにする
- 就寝時間が遅い大人のリズムに慣れさせないことも大切。



赤ちゃんは毎日同じことをするのが大好きです。リズムを繰り返すと赤ちゃんも楽しみに待つようになりますよ。

### ○コミュニケーションから言葉が育ちます

周りを見回したり、ほほえみかけたり、「あー」「うー」など外の世界に働きかけるようになります。

赤ちゃんの声に「あーなんだね」などと返したり、おむつかえの時に「おしっこでたね」、授乳の時に「おいしいね」など、普段のお世話の内容を言葉にして伝えてあげましょう。

赤ちゃんは分かってもらえたことを喜び、安心し、声を出して気持ちを伝えたい意欲が高まります。このようなやりとりから「ことば」が生まれてきます。

### ☆肩の力を抜いて

子育ては思い通りになりません。

こうでなくてはならないということはありません。

ときには 「まあ、いいか」「しかたないな」

「いいかげん（良い加減）」で、

肩の力を抜いていきましょう。



### ○遊ぶことが大好きになってきます

一番の遊びは、あやしてもらったり抱っこしてもらったりすること。スキンシップには愛情が深まる、社会性が高まるなどの効果があります。

また音の出るおもちゃや赤ちゃんが自分で持てるおもちゃも楽しめるようになります。

### ☆赤ちゃんからのメッセージ

うれしくて笑うとパパもママも笑う。

ちょっと声を出してみたらすごく喜んで、まねして返してくれた。

目と目を合わせて笑って、タッチされて、もう幸せいっぱいの気持ちになるよ。

