

～ 離乳食の基本 ～

☆まずはお粥から始めましょう

離乳食は月齢通りにいかないのが普通くらいの気持ちで、赤ちゃんのペースを大切にして進めていきましょう。

お粥の段階は、赤ちゃんの様子を見てすりつぶしたり、混ぜる加減や水分量を調節してください。

●お粥の作り方

○炊飯器で炊く方法○



お粥の分量の米と水を深めの容器（マグカップ等）に入れ、ごはんを炊くときに炊飯器の中央に置く。

通常通りに炊飯すると、ごはんと同時に粥が炊き上がる。

10倍粥

米・・・大さじ1

水・・・大さじ10（150ml）

10倍粥でゴックンの練習！

7倍粥

米・・・大さじ1

水・・・大さじ7（105ml）

7倍粥でモグモグ上達！

5倍粥

米・・・大さじ1

水・・・大さじ5（75ml）

5倍粥でカミカミ上手！

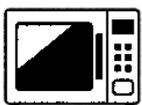
軟飯

米・・・大さじ1

水・・・大さじ3（45ml）

軟飯でパクパク完了！

○電子レンジで作る方法○



① 耐熱容器にごはん・水を入れ、ふんわりとラップをして電子レンジで3、4分加熱する。

② 取り出してラップをしっかりと付けなおし10分蒸らす。

10倍粥

ごはん大さじ1

水・・・大さじ5

7倍粥

ごはん大さじ1

水・・・大さじ4

5倍粥

ごはん大さじ1

水・・・大さじ2

軟飯

ごはん大さじ1

水・・・大さじ1