

あか

赤ちゃんのごはん

先輩ママさんからのメッセージ

台湾 久保さん

ひとさじのおもゆから、便を観察しつつ少しずつ食べ物を整えるのが基本です(生後4カ月頃)。味付けはしません。

おじや2種(生後6カ月から)

*おじや お米を釜揚げじゃこ、レバー、ほうれん草、人参と煮込みます。

*おじや 骨付きのスペアリブや手羽元、人参、キャベツ、ササミとお米を煮込みます。出汁をとった骨付き肉は取り出します。ササミは裂いて食べさせます。！骨付き肉と野菜のスープの水を作っておき、おかゆと一緒に煮込むと便利。

*りんごは、ジュースから始めておろしにします。ジュースでゼリーを作ってもいいですね。

ブラジル アレッチさん

バピンニャ(生後7~8ヶ月)

にんじん、ジャガイモ、カボチャ、タピオカ芋、キャベツ等の野菜をゆでてつぶす。

油がバターでタマネギ、ニンニクのみじん切りを軽く炒め、つぶした野菜を加えて煮込み、塩、ネギ、パセリ等で調味する。

ゆでたマカロニのみじん切りや軟らかく炊いたご飯、肉のミンチ等も入れる。

*その他、つぶした果物(バナナ、パイナップル、リンゴ)やオートミール、煮豆(フェイジョン)をつぶして与えます。

韓国 姜さん

ご飯、バナナ、豆腐、野菜、肉類、白身魚、乳製品、果物等の材料を使って、それぞれ時期に合う離乳食を作ります。基本的に味付けはあまりしません。赤ちゃんは大人より味覚が敏感なので、素材そのものの味を楽しんでもらいます。

ブロッコリーのおかゆ(生後4~6ヶ月)

材料:お米 大さじ1、ブロッコリー 10g、お水 2/3カップ

お米は洗って水に30分くらいつけておく。

ブロッコリーはきれいに洗い、細かく切っておく。

をミキサーで潰し、2/3カップの水を入れて中火にかけ、おかゆを作る。

おかゆができたら、弱火にしてブロッコリーを入れて混ぜる。

かき混ぜ、柔らかくなったら篩にかけて出したお汁がブロッコリーおかゆ。

メキシコ グラシエーラさん

日本の保育園で: 生後7ヶ月の子どもを初めて日本の保育園に入れた時、家ではもうパン粥などを食べさせていたのに保育園ではまた固形物が少なく、また離乳食の初期段階に戻る感じに少しとまどいました。でも、保育園では、赤ちゃんの年齢に合わせてバランスの良い食事を与えてくれ、家で作らないような色々な食べ物をよく食べるようになりました。

日本のビスケット類は口の中ですぐ溶け、子どもが喉に詰めることもないのでいいですね。また、日本では、甘い飲み物ではなくお茶を与え、虫歯の防止にもなりますね。

ドクターアトキンス

母乳 — 赤ちゃんの最高の友達

Dr. Turin Chowdhury

母乳は赤ちゃんを育み、病気から守るための完全食です。母乳で育った子どもはミルクで育った子どもより、耳炎、下痢、発疹、アレルギーなど医療上の問題や、入院の割合が少ないとされています。母乳の最も良い点はその栄養です。母乳には、赤ちゃんの体と心の発達のため、正に適量の栄養が含まれています。母乳で育った子が病気にかかりにくいのは、母乳が子どもに母親の病気に対する抗体を伝えるからです。また、母乳は母の胸から直接来るものなので、常に衛生的で汚染されていません。だから安全なのです。母乳にアレルギーを起こす子どもはいません。胸を吸う行為は赤ちゃんに、顎の発達を促します。赤ちゃんは、吸ったりやめたりして乳の流れを調節できます。そして経済的でもありますね。乳を飲むことは子どもと母親の肉体的、情緒的健康を促進し、母子関係を密接にして、心身医学上、良い影響をもたらします。赤ちゃんは、特に授乳で肌が触れ合う時、母親のぬくもりや優しさから安心感を楽しむ、と考えられています