

主に5~6か月むけ



離乳食講座 **ステップ1**

これから離乳食を始める方へ

認定栄養ケア・ステーション ヘルシーネットワークつながる

東京都日野市受託事業

本日の講座の流れ

講義

離乳開始から2回食への進め方について説明します。

実演 試食 質疑応答

小グループ(4人1グループ)に講師が1名つき、
実演、試食、質疑応答を行います。

5~6か月頃の離乳食 10倍がゆ、白身魚ペーストの
試食品を配布します。

アンケート 記入

アンケートを記入いただき、終了となります。

目次

講義

1. 離乳食ってなに?
2. 5~6か月から離乳食をはじめましょう
3. 食事時間と母乳・ミルク
4. 5. 離乳初期(5~6か月)のポイント①②
6. 5~6か月頃 使用できる食品一覧
7. 1週~4週の進め方 一例
8. 5週~8週の進め方 一例
9. 姿勢・食べさせ方
10. 食物アレルギー
11. 【5~6か月】よくある質問
12. 離乳食の進め方で困ったら...
13. 子どもの食事・ホームページ動画の案内

実演・試食・質疑応答

14. 離乳食の調理形態・1回あたりの目安量
15. 調理方法(実演)
16. 試食品紹介

参考

17. 離乳食を進めるのに必要なもの
18. 5~6か月頃食品の使い方 穀類
19. 5~6か月頃食品の使い方 野菜・果物
20. 5~6か月頃食品の使い方 たんぱく質性食品

1 離乳食ってなに？

成長に伴い、母乳や育児用ミルクだけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補うために、母乳や育児用ミルクから幼児食に移行する過程の食事が離乳食です。

成長のための
栄養を摂る

食べる意欲・
食べる楽しみ
を育む

いろいろな味や香
りを少しずつ経験
していく

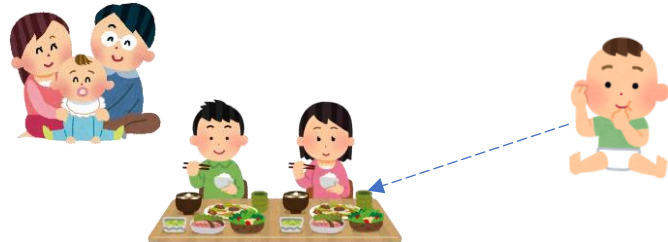
固形物を食べられ
るようになるための
練習

生活リズムを
整える

2 5～6か月頃 離乳食をはじめましょう


はじめるタイミングの目安

- ・支えてあげると座れる
- ・食べ物に興味を示す
- ・首のすわりがしっかりして寝返りができる
- ・スプーンなどを口にいれても、舌で押し出すことが少なくなる



※哺乳反射が残っている場合は、離乳食をすぐに出してしまうこともあります。
その場合は、1週間ぐらい経ってから、様子を見ながらはじめましょう。

3 食事時間と母乳・ミルク

1回目  ミルク	2回目  離乳食 +ミルク	3回目  ミルク	4回目  ミルク	5回目  ミルク
---	---	---	---	---

(一例)

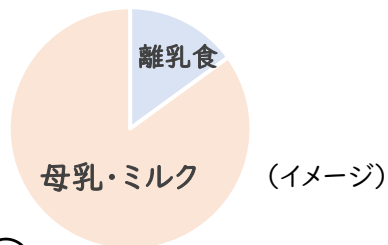
※授乳(ミルク)の回数には個人差があります。

食事時間 母乳

現在あげている授乳時間のどこか1回を、
離乳食+ミルク(母乳)の時間にします。
医療機関が開いている時間にあげましょう。
できるだけ同じ時間帯に離乳食を
あげましょう。




母乳・ミルク

この時期の栄養のほとんどは、
母乳やミルクです。
離乳食後には飲みたいだけあげましょう。



4 離乳初期(5~6か月)のポイント①

味付け・調味料

	初期(5~6か月頃)	中期(7~8か月頃)	後期(9~11か月頃)
味付け・調味料	味覚を育てるために、食材そのものの味や香りの体験が大切		
	調味料・味付けは 不要	調味料は8か月頃から 少量の使用が可能 使う場合は 風味程度に ※味付けしなくても食べられる場合は調味料は使用しなくてもよい。	風味づけやコク出しの ために 少量使う程度に ※マヨネーズは全卵が食べられる 場合、使用可能。 ※味付けしなくても食べられる場合は調味料は使用しなくてもよい。
使用開始可能	 昆布だし 野菜だし (野菜を茹でた汁)	 かつおだし しょうゆ 味噌	 バター 油 ケチャップ

~だしの使い方~

食材(野菜やおかゆ等)にだしを入れて、かたさを調整。

だしを使うことで風味や旨味が出て、食べやすくなる。

※かたさの調整はお湯や水でもよいです。



離乳初期（5～6か月）のポイント②

衛生面

離乳食は調理工程が多く、菌が繁殖しやすいです。

赤ちゃんは抵抗力が弱いので、離乳食を作る際には注意が必要です。

①清潔に調理しましょう

調理前には石鹸で手を洗う。包丁、まな板、調理器具等、洗剤でよく洗ってから使用する。

②しっかり十分に加熱しましょう

③調理したものは、なるべく早く食べさせましょう

人肌程度に冷ましてから、なるべく早くあげる。

食べ残したものは、次の食事などであげないようにする。

多めに作った場合は、粗熱を取ってからフリージングする。

離乳食の衛生的な取り扱いについての動画はこちら



動画では「調理前の準備」「食材の選び方」「電子レンジ・鍋で解凍する方法」「フリージングの注意点」を紹介。

衛生面を考えて、1週間から10日を目途に使い切りましょう。

水分補給

基本的には母乳やミルク、離乳食からの水分で十分ですが、お出かけや、お風呂上りなどの汗ばむときに水分補給をしてあげてもよいでしょう。**あげても飲まない場合は無理にあげる必要はありません。**ジュースやイオン飲料（スポーツドリンク）は食欲低下、肥満や虫歯

の原因になるので、母乳・ミルク以外の普段の水分補給は、湯冷ましや麦茶にしましょう。

※湯冷まし…沸騰させたお湯を冷ました水のこと



便



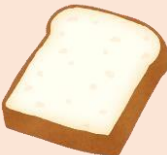








初めの頃は便がゆるんだり、1～2回便の回数が増えることもあります。

トマトの赤やかぼちゃの黄色など食べ物の色が便に出たり、にんじんなど食べたものがそのまま便に出てくる場合がありますが、元気であれば心配はいりません。

はちみつは摂取NG

はちみつ、はちみつを含む食品は乳児ボツリヌス症予防のため、**1歳になるまでは使用できません。**加工食品、食パンに入っていないかよく確認しましょう。



穀類	野菜・果物	たんぱく質性食品
<p>5か月頃～</p>  <p>白米</p>  <p>さつまいも じゃがいも</p> <p>白米、いも類に慣れてきたら～</p>  <p>食パン</p>  <p>うどん そうめん</p>	<p>5か月頃～</p> <p>ゆでてやわかくなる野菜</p> <p>緑黄色野菜</p>  <p>にんじん かぼちゃ トマト</p>  <p>ブロッコリー ほうれん草 小松菜 など</p> <p>淡色野菜</p>  <p>玉ねぎ 大根 かぶ</p>  <p>キャベツ 白菜 など</p> <p>野菜に慣れてきたら～</p> <p>果物</p> <p>りんご バナナ みかん 季節の果物など</p>	<p>穀類、野菜類に慣れ、離乳食を始めてから1か月くらい経った頃～</p>  <p>豆腐 きな粉</p>  <p>しらす 白身魚 など</p> <p>豆腐や白身魚に慣れてきたら～</p>  <p>卵黄のみ</p>

詳細の調理方法については、
⑱～㉓の【5～6か月頃食品の使い方】をご覧ください。



1週目

2週目

3週目

4週目

おかゆ



離乳食用スプーン
1さじ～
離乳食用スプーン
3さじ(小さじ1)



おかゆ



小さじ1～2

野菜orいも類
小さじ1～2



おかゆ



小さじ2～3

野菜orいも類
小さじ2～3



おかゆ



小さじ3

野菜orいも類
小さじ3



※進め方・量はあくまで一例です。
お子さんの様子を見ながら進めていきましょう。

ポイント

初めての食材は必ず1日1種類 離乳食用スプーン1さじからはじめる。

赤ちゃんの食べ具合、便の様子を見ながら少しずつ増やす。

離乳食を飲み込むことに慣れる時期です

最初は口を閉じて飲み込むことに慣れていないため、離乳食を口から出してしまうなど思うように進まないかもしれません。

この時期は離乳食を飲み込むことに慣れる時期であると捉え、

お子さんのペースに合わせて、少しずつ進めていきましょう。

5週目

6週目

7週目

8週目

おかゆ



小さじ3～4

おかゆ



小さじ4

おかゆ



小さじ4

おかゆ



小さじ4

野菜orいも類
小さじ3野菜orいも類
小さじ4野菜orいも類
小さじ4野菜orいも類
小さじ4たんぱく質性
食品
離乳食用
スプーン1～たんぱく質性
食品
小さじ1たんぱく質性
食品
小さじ1たんぱく質性
食品
小さじ2

※進め方・量はあくまで一例です。
お子さんの様子を見ながら進めていきましょう。

ポイント

たんぱく質性食品は豆腐や白身魚、しらすなどからはじめる。

初めての食材は必ず1日1種類 離乳食用スプーン1さじからはじめる。

豆腐や白身魚に慣れてきたら、卵黄を耳かき1杯程度からあげる。

いつから2回食にするの？

離乳食をスタートして1か月くらい経っている、食べることに慣れてきているようであれば2回食にしましょう。

初めてあげる食材は、医療機関が開いている時間にあげましょう。

姿勢

5～6か月頃は腰が座っておらず、支えがないと座ることができません。

初めの頃は椅子ではなく、抱っこであげます。

ひざに抱き、上体を少し後ろに傾けてあげます。

食べさせ方

①スプーンにのせる量は**半分**を目安とします。

○



×



②『ごはんだよ。おいしそうだね』などの声かけをし、下唇にスプーンをのせます。

口が開いたら、スプーンを舌先のあたりまで入れます。

③赤ちゃんが自分で上唇を下げて口唇を閉じて食べ物を取り込んだら

スプーンをゆっくり**水平に抜きます**。

④飲み込んだことを確認してから次の一口をあげましょう。

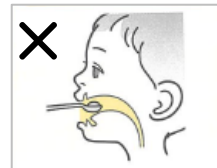
食べさせる時の注意点

● スプーンを口の奥まで入れない

唇、舌を使って食べ物をのどの奥に運ぶことができず、丸飲みにつながりやすいため。

● 上あごにこすりつけない

上あごにこすりつけるようにしてスプーンを上の方に引き抜くと、食べ物を取り込む力がつかない、また敏感な上あごにつくことで嫌がる場合があるため。



進め方のポイント

自己判断で与える時期を遅らせない

食物アレルギーを心配して、食物アレルギーの原因となりやすい食材を与える時期を遅らせても、予防の効果があるという科学的根拠はないとされています。

(2019年厚生労働省策定の「授乳・離乳の支援ガイドより」)

症状が出たら自己判断せずに受診を

●皮膚症状

かゆみ じんましん
赤くなる 唇の腫れ



●消化管症状

下痢 嘔吐 腹痛



●呼吸器症状

せき 呼吸困難

ゼーゼー
コホコホ



●全身症状

ぐったり 元気がない

食事後に上記のような症状や、いつもと様子が違う場合には、以下の項目を記録し、

必ず医療機関を受診しましょう。

記録すること

- ・食べたもの(何を食べたか)
- ・量(どれだけ食べたか)
- ・食べてから発症までの時間は?
- ・持続時間(症状はどれくらい続いているか)
- ・症状の特徴
- ・症状の再現性はあるか?
(一度無くなったものがまた出現しそうか?)

食物除去は医師の指示に基づいて

食物アレルギーと診断された場合、医師の判断に基づき食物除去を行きましょう。

ホームページ

東京都アレルギー情報navi

最新のアレルギー情報の確認ができます。



動画

食物アレルギーに配慮した離乳食教室

(環境再生保全機構)

- ①食物アレルギーの診断・治療
- ②離乳食の基本の進め方
- ③食物アレルギーに配慮した離乳食のポイント

食物蛋白誘発胃腸炎とはどのような病気か

(アレルギーポータル)

近年増加傾向にある食物アレルギーの食物蛋白誘発胃腸炎について確認ができます。



Q: 食べる量にムラがあります。?毎日同じくらいの量を食べられるまで1回食のままがよいでしょうか?

A: 食べる量にムラがあっても、2回食にすすめて問題ありません。離乳食を始めて1カ月頃を目安に、離乳食に慣れてきている・食材のバリエーションが少しずつ増えてきているようであれば、様子を見て2回食にしてみましょう。また、おかゆを「ごっくん」と飲み込むことが上手になっているかどうか見てみましょう。舌で押し出してしまう、食べるのを嫌がるようなら、まだ1回食でもよいでしょう。2回食開始直後はどちらかの食事を少なめにすると赤ちゃんの負担になりません。食べない場合は切り上げて、母乳やミルクをあげるようにしましょう。

Q: 離乳食を嫌がって食べない時の対処法を教えてください。

A: 嫌がって食べない場合は、離乳食を切り上げて母乳やミルクをあげましょう。お腹が空いて機嫌が悪い可能性もあるので、授乳と離乳食の間隔を少し調整してみてもよいかもしれません。離乳食の前に母乳・ミルクを欲しがってしまう場合も、お腹が空きすぎていることが原因かもしれません。その場合も授乳と離乳食の間隔を少し調整してみましょう。また、離乳食の形状があっていない可能性も考えられますので、形状の確認をしてみましょう。

【5～6か月】よくある質問

他にも「果汁はあげたほうがよい?スプーンの練習は必要?」「離乳食はどの程度冷ましたらよいか」…など、よくある質問を日野市HPIに掲載しています。



12 離乳食の進め方で困ったら…

日野市健康課では、個別相談をお受けしています。

健康課 栄養士までお気軽にお電話ください。

日野市健康課

☎042-581-4111



【日野市】

ホームページ

離乳食を始めましょう

離乳食を始める目安や進め方、
注意点などを掲載しています。

市立保育園 クックパッド公式キッチン

日野市立保育園の給食で
人気のレシピを紹介しています。

離乳食 よくある質問

離乳食についてのよくある質問を
月齢別にまとめています。

【5～6か月】 よくある質問

【7～8か月】 よくある質問

【9～11か月】よくある質問

動画

離乳食の進め方

- ◆ 離乳初期の進め方
(主に5～6か月向け)
- ◆ 離乳中期の進め方
(主に7～8か月向け)
- ◆ 離乳後期の進め方
(主に9～11か月向け)
- ◆ 離乳完了期の進め方
(主に12～18か月向け)

- ◆ 離乳食作りのポイント



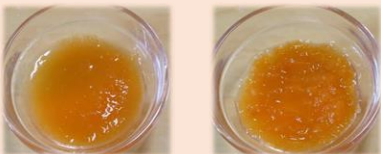



・離乳食作りの基本となる衛生管理やレシピを紹介しています。

動画

3歳頃までの子どもの食事

離乳完了から3歳頃までの
子どもの食事のポイントを
お伝えします。

(YouTubeにリンクします)

	離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃
舌の動き	舌を前後に動かす 唇を閉じて飲み込むことができるようになっていく	舌を前後、上下にも動かす 食べ物を舌で上あごに押しつぶして食べられるようになっていく
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	つぶし、粗つぶし、刻みなど
固さの目安	とろとろのポタージュ状やヨーグルトくらいの固さが目安	舌でつぶせる固さ (豆腐程度、親指と薬指で軽く力をいれたらつぶせる程度)
穀類	つぶしがゆから始める  裏ごし つぶし 10倍がゆ	全がゆ50～80g  7倍がゆつぶし 7倍がゆ 5倍がゆ (全がゆ)
野菜・果物	すりつぶした野菜等も試してみる  裏ごし つぶし	20～30g  つぶし あらつぶし 刻み
魚 又は肉 又は豆腐 又は卵 又は乳製品	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。 	10～15g 10～15g 30～40g 卵黄1個～全卵 ¹ / ₃ 個 50～70g 

離乳初期

- ・離乳食を食べることに慣れる時期のため、**具体的な目安量はありません**。
- ・赤ちゃんの食欲や成長・発達の状況に応じて、量を調整しましょう。
- ・思うように進まないこともありますが、毎日離乳食(舌ざわりや味)を経験し、離乳食に慣れていくことが大切です。**おいしく、楽しくを基本に進めていきましょう**。



離乳後期

生後9~11か月頃

舌を前後、上下、左右にも動かす。
食べ物を歯ぐきで押しつぶして食べられる
ようになる

1cm弱の角切り・薄いイチョウ切り・千切り
など

歯ぐきでつぶせる固さ
(バナナぐらいのやわらかさ、親指と中指
で軽く力をいれるとつぶれる程度)

全がゆ90g~軟飯80g



5倍がゆ
(全がゆ)



軟飯

30~40g



刻み



粗刻み



イチョウ切り



15g
15g
45g
全卵¹/₂個
80g

離乳完了期

生後12~18か月頃

前歯でひと口量を調整してかじり取り、奥
の歯ぐきで押しつぶして食べる

前歯でかじり取って食べられる形と固さに
する

歯ぐきで噛める固さ
(肉団子ぐらいのやわらかさ)

軟飯90g~ごはん80g



軟飯



ごはん

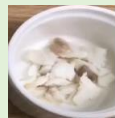
40~50g



イチョウ切り



スティック状



15~20g
15~20g
50~55g
全卵¹/₂個~²/₃個
100g

0歳児からの食べる機能(動画)の紹介

5か月~8か月頃の赤ちゃんお口の機能の成長(舌の動きなど)、成長に合わせた離乳食の調理形態について動画で詳しく説明しています。

実際に赤ちゃんが離乳食を食べている様子や、
お口のケアの方法も確認できます。

動画

YouTube 日本歯科医師会公式チャンネル
日歯8020テレビ 0歳児からの食べる機能(1)



やわらかく茹でたものを、裏ごし、すり鉢、ブレンダーなどで、なめらかなペースト状にします。

おかゆの場合

①裏ごしするまたはつぶす



②かたさを調整する



おもゆやお湯を加えて、形態を調整します。

実演

ポイント

米粒だけを裏ごし、またはつぶす

おかゆはおもゆ(おかゆの上澄みの水分)と米粒からできていますが、おもゆ(水分)が多いと米粒がつぶしづらくなります。先に米粒のみをつぶし、その後におもゆを加えて形態を調整するとよいでしょう。

すり鉢でつぶす際は、たたくようにつぶす

力いっぱい押し付けながら回してつぶすと粘りがでて、食べづらくなります。

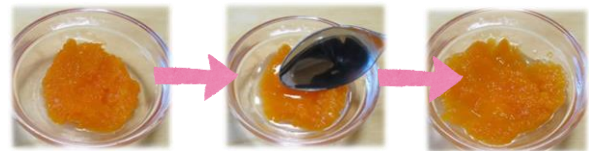
軽くたたくようにつぶしましょう。

野菜やたんぱく質性食品の場合

①裏ごしするまたはつぶす



②かたさを調整する



お湯や野菜スープ(野菜を茹でた汁)を加えて、形態を調整します。

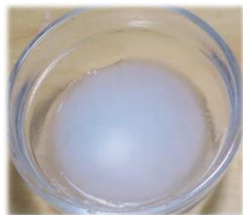
ポイント

食べ具合に合わせてつぶし方、水分量を調整する

慣れてきたら、つぶし方を裏ごし→つぶしにします。

水分量を少しずつ少なくしていきます。



①10倍がゆ
(裏ごし)

【作り方】



離乳食を開始した際に一番初めにあげる、粒がまったくなく、なめらかな状態のおかゆです。

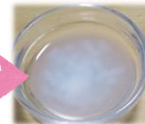
ポイント

食べ具合に合わせてつぶし方を変える

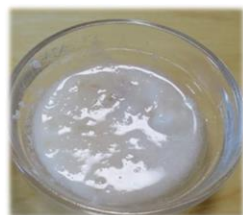
粒がないものに慣れてきたら、お子さんの食べ具合に合わせて、つぶし方を少しずつ粗くしていく。

裏ごし
試食品

つぶし

10倍がゆ
そのまま

②白身魚ペースト



【作り方】



【材料】

白身魚刺身 1切れ
(鯛など)

【作り方】

①魚を沸騰した湯に入れ、しっかり火を通す。

②①にお湯やゆで汁を少しずつ加え、なめらかになるまですりつぶす。

食べやすくするポイント

他の食材(芋、野菜、おかゆ)に混ぜる、水溶き片栗粉でとろみをつける

口の中でまとまりやすくなる。

片栗粉をまぶして茹でる

とろみがついてまとまりやすくなる。

昆布だしで風味や旨味を加える

だしの風味や旨味加わる。

～昆布だしの作り方～

【材料】

水 2カップ 昆布
3×3cm

【作り方】



昆布と水を鍋に入れ、中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。

調理器具

食材をなめらかにつぶすために
使います。少量作るのに便利。



裏ごし器



すり鉢・すりこぎ

食材をすりおろす、
小さくカットするのに便利。



おろし器



キッチンばさみ

器の中で食べやすい
大きさにカット。



【仕上げ用】と【下処理用】
に分けると衛生的です。

※下処理用

肉、魚などの生の食材を切る用

スプーン



離乳食用 小さじ用

離乳食用のスプーンを用意しましょう。

全体的に**小ぶり**で**横幅がせまく**、
くぼみが浅いものがよいでしょう。

離乳食用スプーン1杯は

小さじスプーン1/3程度の量です。

食器

赤ちゃん用に販売されている

割れにくい耐熱性の食器が便利ですが、
大人と同じものを使ってもよいです。

食食用スタイ・手拭き

食食用スタイ

スタイの素材によってはお子さんが嫌がる
場合もあるので、合うものを選びましょう。

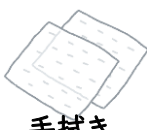
手拭き

手拭きタオルや手口用のウェットティッシュ
を用意しましょう。

肌が敏感な場合はガーゼ素材の手拭きタ
オルを用意するとよいでしょう。



スタイ

手拭き
タオル

手口用ウェットティ

フリージング容器



製氷皿



小分け袋



密閉容器

注意点

- ・必ずよく冷ましてから、フリージングする。
- ・フリージングしたものは、必ず加熱して使用する。
- ・フリージングしてから約1週間程度で使い切るようにする。

食品	注意点・ポイント・動画	食品の使い方・調理方法
米 白米	<p>離乳初期10倍がゆの作り方</p>   <p>炊飯器（おかゆモード）で作る方法、鍋でごはんから作る方法を紹介。</p>	<p>米1：水10の割合で10倍がゆを炊く。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①10倍がゆを炊く。 ②すりつぶす。 ③おもゆやお水を加えてかたさを調整する。 <p>～10倍がゆの作り方 例～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鍋 ※ふきこぼれに注意 ・炊飯器（おかゆモード） おかゆモードがあれば利用する。 ※量が多い場合はふきこぼれることがあるため注意する。 ・炊飯器（ごはんと一緒に炊く） <ol style="list-style-type: none"> ①小さい耐熱容器に米1：水10の割合で米と水を入れる。 ②普通のごはんを炊く際に炊飯器の中央に①の耐熱容器を置いて炊飯。 
パン	<p>食パン</p> <p>はちみつ、乳、卵が入っていないものを選ぶ。</p>	<ol style="list-style-type: none"> ①細かくちぎる。（耳は取り除く） ②育児用ミルク、野菜スープなどを加えて加熱する。 
芋	<p>じゃが芋 さつま芋</p>	<ol style="list-style-type: none"> ①軟くなるまで茹でる。 ②熱いうちにつぶす。 ③煮汁でかたさを調整する。 
麺類	<p>うどん そうめん</p> <p>よく茹でて、塩分を落として利用する。</p>	<ol style="list-style-type: none"> ①表示時間より長く茹でる。 ②よく水洗いをする。 ※塩分を落とすため ③お湯やだし汁等で煮込み、すりつぶす。

食品	注意点・ポイント・動画	食品の使い方・調理方法
<p>野菜</p> <p>野菜</p>	<p>初めはかぼちゃ、にんじん、かぶ、トマトなどが、おすすめ。トマトは皮、種を除いて使う。</p> <p>ほうれん草(葉先) キャベツ、白菜、玉ねぎ、ブロッコリー(つぼみ)なども使える。</p> <p style="text-align: right;">つぼみ部分 </p> <p>葉物野菜の調理方法  </p> <p>ブロッコリーの調理方法  </p>	<p>① 軟くなるまで茹でる。 ② すりつぶす。 ③ 水や煮汁でかたさを調整する。</p> <p></p> <p>葉物野菜の調理のポイント </p> <p>ほうれん草、小松菜など繊維の多い野菜は葉先を包丁でみじん切りにしてからすりつぶしたほうが、なめらかになる。</p> <p></p> <p>トマトの調理方法 </p> <p>① ヘタを落とし、反対側の部分に浅く十字の切れ込みを入れる。 ② 沸騰した湯にトマトを入れる。 ③ 切れ目から、皮がめくれてきたらお玉などでトマトを取り出す。 ④ 冷水につけ、皮をむく。 ⑤ 種を取り、すりつぶす。</p>
<p>果物</p> <p>果物</p>	<p>バナナは糖質を多く含むので与えすぎに注意する。</p> <p>※初めてあげる場合やりんごや梨など、そのままではかたさがある場合は加熱をする。</p> <p>りんごの具体的な調理法 </p> <p>こども家庭庁：「令和6年度子ども・子育て支援調査研究事業(国庫補助)」「教育・保育施設等における食事中の誤嚥事故防止対策に関する調査研究事業」本事業の実施主体：MS&ADインターリスク総研株式会社、2025年3月</p>	<p>① すりおろす、つぶす。 ② 必要であれば、水でかたさを調整する。</p> <p>りんご・梨 加熱し、軟らかくしてからあげる。 硬さがあり、詰まりやすい食材であるため。</p> <p>りんごを調理する方法 小さな塊が残らないように、完全にすりおろす。 ↓ すりおろした中に小さな塊が入っていないか確認する。 ↓ 電子レンジ等で加熱し軟らかくする。</p>

食品	食品	注意点・ポイント・動画	食品の使い方・調理方法
魚	白身魚 たい ひらめ かれい しらす	脂肪が少なく、やわらかな白身魚を使う。 白身魚の調理方法   しらすには塩分が多く含まれるため、 塩抜き してから使う。茹でて水でよく洗うことで、塩抜きできる。	①茹でる。 ②よくつぶす。 ③水やゆで汁でかたさを調整する。 ④おかゆや野菜と混ぜる、または片栗粉でとろみをつける。 ※作る量が少量のため。 片栗粉でとろみをつけるより、おかゆなどに入れたほうが、準備しやすい。 
大豆製品	豆腐 きな粉	豆腐は必ず加熱してから使う。	豆腐 ①茹でる。 ②すりつぶす。  きな粉 ①おかゆ、じゃが芋などに加える。 ②よく混ぜる。
卵	卵黄のみ	固ゆでした黄身を少量の 耳かき1杯程度 のごく少量から始める。 卵の調理方法  	①水から茹ではじめ、沸騰してから 15分以上、しっかり茹でる 。 ②卵黄のみをほぐす。 ③おかゆなどにごく少量混ぜる。  卵黄の進め方 様子を見ながら少しずつ卵黄の量を増やす。 卵白を始める時期 卵黄よりも卵白の方が、アレルギーの原因となる物質を多く含む。 卵黄を始めて1か月くらい経ち、卵黄に慣れたら、少量ずつ試す。