

大人の食事から離乳食を取り分けよう♪

～9カ月頃からの、鉄分を多く含む食品～

青皮魚



赤身肉



ひじき



【ポイント】

- * 大人の食事をとりわけることにより、赤ちゃんはより広く、鉄分の多い食べものを体験することができます。



いわし, 鯖, さんま…大人の食事から 取り分けると, 食品の種類が広がります

大人の切り身 (焼き魚など) は,
一旦茹でて塩気を抜きましょう



大根おろしと合わせて煮たら, しっとり仕上がります♪

食べやすい大きさにほぐし…

血合い部分にも鉄分
が多く含まれるよ♪



赤身肉

牛肉や豚肉も、赤身の部分を取り分けてあげてみましょう



大人の肉じゃがは、調味料を加える前に取り分けましょう



肉は細かめに刻み、煮汁を加えて煮直しましょう



歯ぐきでつぶせる固さに仕上げます。



手でつまめるようなら、小皿に取り分け、自分の手で食べさせてあげましょう



ひじきの煮物をちょっと拝借…



味のついた煮ひじきは、一旦茹でて塩気を抜きます



水気を切って…



細かく刻みます



おかゆに混ぜたり、
卵でとじてあげましょう♪