

さくら・キッチン

夏本番の暑さになってきました。

夏バテ予防のためにもしっかりごはんを食べたいですね。

8月号

ごはんの量ってどれくらい？

「どれくらいの量を食べさせたらいいのかわからない・・・」「たくさん食べるけど大丈夫かな？」「離乳食を全然食べてくれない・・・」など離乳食の悩みはつきません。

食べる量は人それぞれなので、お子さんの様子に合わせて食事の量を調整してあげてください。

離乳食はまだまだ食べる練習の期間。色々な食材を食べる機会を作ってあげたいですね！

ごはん



目安量：(1食)

5～6ヶ月 5～30g

7～8ヶ月 40～80g

9～11ヶ月 70～80g

1歳～1歳半 80～90g

目安量：(1食)

5～6ヶ月 小さじ1～小さじ5

7～8ヶ月 15～20g

9～11ヶ月 30～40g

1歳～1歳半 40～50g

目安量：(1食)

5～6ヶ月 豆腐：小さじ1/2～小さじ4 魚：小さじ1/2～小さじ2

7～8ヶ月 豆腐：20～30g 肉・魚：10～15g

9～11ヶ月 豆腐：40～45g 肉・魚：15g

1歳～1歳半 豆腐：50～55g 肉・魚：15～20g

豆腐・肉・魚のどれか一つを選んだときの量です

この量はあくまでも目安です。

必ずしもこの量でなければいけないわけではないので、

お子さんの食べる量に合わせて調節してあげてください。

おかず
野菜



おかず
肉・魚など



夏のオススメ食材

かぼちゃ



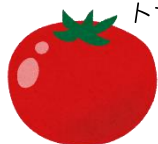
きゅうり



まぐろ



トマト



なす



ぶどう



皮や種があるものは必ず取って、
加熱はしっかりと！