

令和3年度 山梨県保育協議会給食研究委員会

役員名	ブロック	施設名	氏名
相談役	山梨市・甲州市	甲州市立大和保育所	前嶋 健一
委員長	中巨摩	玉幡保育所	長田美紗希
副委員長	南アルプス市	南アルプス市子育て支援課	新海みちる
副委員長	山梨市・甲州市	甲州市子育て支援課	小池あゆみ
書記	富士吉田市・南都留郡	富士河口湖町立船津保育所	梶原久美子
委員	甲府市	第2なでしここども園	鶴田美佐保
委員	笛吹市	石和第五保育所	佐藤由美子
委員	峡南	ひまわり保育園	原田 久美
委員	韮崎市	韮崎東保育園	小林 早苗
委員	北杜市	清里聖ヨハネ保育園	大柴 由紀
委員	児童福祉施設栄養士会	富士川町役場子育て支援課	井上さなえ

参考文献

食育ガイド&おたよりデータ集(2015年ナツメ社発行)
生後5か月からの「離乳スタートガイド」厚生労働省
授乳・離乳の支援ガイド(2019年改定版)厚生労働省
和光堂ホームページ
公益財団法人 母子衛生研究会ホームページ



赤い羽根共同募金の配分を受けて作成されています

簡単
らくらく

大人の食事から とり分け 離乳食レシピ

EASY BABY FOOD RECIPE

令和3年度 山梨県保育協議会 給食研究委員会

はじめに

今年度の活動内容を話し合う中で、「離乳食の献立の幅を広げたい」「離乳食の進め方について悩んでいる家庭が多い」といった意見が多くあがりました。そこで保育園のみならず、家庭への情報発信も含め、「離乳食」をテーマにして活動してきました。

離乳食は、大人の食事と別に作ると調理の手間がかかり、負担が大きくなってしまいます。大人の食事と同じ材料を用いて、同じ調理工程からとり分けることで、離乳食を手軽に作れるようにレシピを考えました。

さらに、月齢に応じた離乳食の進め方についても資料を取り入れ、保育・調理現場、家庭で参考にさせていただけるような1冊に仕上げました。

もくじ

◆大人の食事からとり分けて作れる離乳食

- タラのみぞれ煮/だしの取り方 ①
- 白身魚のホイル蒸し ②
- ウインナーとじゃがいものトマト煮 ③
- グリルチキンと温野菜のサラダ ④
- 和風豆腐ハンバーグ ⑤
- 辛くないマーボー豆腐 ⑥
- 鶏肉とお芋の混ぜごはん ⑦

◆離乳食を大人の食事のアレンジ

- タコライス風 ⑧
- ツナとじゃがいものやわらか煮 ⑨

◆離乳食の進め方

- 離乳中期(7~8か月頃) ⑩
- 離乳後期(9~11か月頃) ⑪
- 離乳完了期(12~18か月頃) ⑫
- 月齢ごとの食べられる食材一覧 ⑬

タラのみぞれ煮

材料3人分
大人2人+子ども1人



- タラ 2切(200g)
- 大根 4cm(100g)
- しょうゆ .. 大さじ1/2
- A { 砂糖 大さじ1
- みりん .. 大さじ1弱
- だし汁 適宜



作り方

- ① タラはさっと茹でて、皮・骨を取り除く。大根はすりおろす。
- ② 鍋に①とだし汁をひたひたになるくらい入れ、火にかけ、煮る。
- ③ Aを加え、ひと煮立ちさせる。

簡単な

だしの取り方

- ① 100mlの水に昆布1g(3~4cm角程度)を30分くらいつけておく。
- ② 茶こしにかつお節2g(小袋の約半分)を入れて、コップやお椀にセットしておく。
- ③ ①を弱火~中火にかけ、鍋底から小さな気泡がフツフツと上がってきたら昆布を取り出す。
- ④ そのまま沸騰させた昆布だしを、②のかつお節の上からかけ、しばらく浸しておけばできあがり。



離乳食へのとり分け タイミングとアレンジ

■タラのみぞれ煮

離乳中期(7~8か月頃)
②で25gくらいとり出し、タラを細かくほぐし、水溶き片栗粉でとろみをつける。



離乳後期(9~11か月頃)
②で35gくらいとり出し、タラを粗くほぐし、しょうゆを1滴たらし、水溶き片栗粉でとろみをつける。



白身魚のホイル蒸し

材料3人分
大人2人+子ども1人

- 白身魚(鯛やタラや鮭など)・・・小さめ3切(200g)
- 玉ねぎ・・・1/5個(40g)
- 人参・・・1/4本(40g)
- ブロッコリー(ピーマンやキャベツなど)・・・40~50g
- A { 味噌・・・大さじ2
- 砂糖・・・小さじ4
- みりん・・・小さじ2
- バター・・・10g



作り方

- 玉ねぎ・人参は薄切り、ブロッコリーは小房に分ける。(ピーマンやキャベツは千切りにする。)野菜は合わせておく。



- アルミホイルに白身魚・①・Aをのせて包む。(大人はバターもつける)同様に3つ作る。



- フライパンに②を入れ、鍋底から2cm程の高さまで水を注ぐ。蓋をして中火で20分程蒸す。



離乳食へのとり分け タイミングとアレンジ

その1 白身魚のホイル蒸し

- 離乳中期(7~8か月頃)
- ①で野菜を20gくらいとり出し、アルミホイルに白身魚15g・野菜・Aを極少量のせて包む。大人用と一緒に蒸す。蒸し上がったら細かく刻む。



- 離乳後期(9~11か月頃)
- ①で野菜を30gくらいとり出し、アルミホイルに白身魚15g・野菜・Aを極少量のせて包む。大人用と一緒に蒸す。蒸し上がったら粗く刻む。



その2 白身魚と野菜のトロトロ煮

- 離乳中期(7~8か月頃)
- ①で野菜を20gくらいとり出し、だし汁で煮る。白身魚15gを加えて、火が通ったら具材を細かく刻み鍋に戻す。味噌1gで味付けして、水溶き片栗粉でとろみをつける。



※離乳後期(9~11か月頃)の場合は具材を粗く刻みましょう☆



ウインナーとじゃがいものトマト煮

材料3人分
大人2人+子ども1人

- じゃがいも・・・1個(150g)
- 玉ねぎ・・・1/5個(40g)
- トマト水煮缶・・・40g
- コーン缶・・・40g
- ツナ水煮缶・・・1/2缶
- ウインナー・・・5本
- A { しょうゆ・・・小さじ2
- 砂糖・・・小さじ2
- 塩・・・少々



作り方

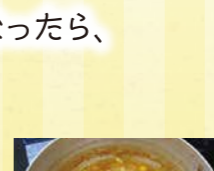
- じゃがいもは皮をむき、サイコロ状に切る。玉ねぎは1cm角に切る。トマトはつぶしておく。



- 鍋に①とひたひたの水を加えて煮る。煮立ったら、ツナを加えてやわらかくなるまで煮る。



- じゃがいもがやわらかくなったら、コーンを加えて煮る。



- ウインナーとAを加えてさらに煮る。



- 塩で味を整える。

離乳食へのとり分け タイミングとアレンジ

ツナとじゃがいものトマト煮

- 離乳中期(7~8か月頃)
- ②で、じゃがいもがやわらかくなったら30gくらいとり出し、細かく刻む。



- 離乳後期(9~11か月頃)
- ③で40gくらいとり出し、粗く刻む。



グリルチキンと温野菜のサラダ

材料3人分
大人2人+子ども1人

- 鶏むね肉 …… 110g
- ブロッコリー …… 3房(40g)
- 人参 …… 1/4本(38g)
- じゃがいも …… 1/2個(85g)
- コーン缶 …… 10g
- A
 - マヨネーズ …… 大さじ1と1/2
 - 味噌 …… 小さじ1/2強
 - 砂糖 …… 小さじ1強
 - 酢 …… 小さじ1弱
 - すりごま …… 小さじ2
 - オリーブオイル …… 大さじ1
- にんにく(すりおろし) …… 1かけ



作り方

- ブロッコリーは食べやすい大きさに、人参・じゃがいもは角切りにする。
- 鍋にじゃがいもと人参を入れて水から茹でる。
- ②の野菜がやわらかくなったら、鶏むね肉を入れ茹でる。肉に火が通ったら、ブロッコリーを入れ茹でる。ブロッコリーがやわらかくなったら、ザルに全てあげる。
- 肉は一口大に切り、にんにく(すりおろし)を和えてフライパンで軽く焦げ目がつくまで焼く。
- お皿にAを合わせておく。
- 野菜と鶏肉、コーンを合わせたサラダにAをドレッシングとしてかける。お好みでツナ缶を加えてもおいしい!

離乳食へのとり分け タイミングとアレンジ

蒸し鶏と温野菜和え

離乳中期(7~8か月頃)

- ③で鶏むね肉10g、野菜20gくらいをとり出し、それぞれをすりつぶし、しょうゆを1滴加えて和える。



離乳後期(9~11か月頃)

- ③で鶏むね肉15g、野菜25gくらいをとり出す。コーンを加え、しょうゆを1~2滴加えて和える。食べさせるときに、スプーンで食べやすい大きさにする。



和風豆腐ハンバーグ

材料3人分
大人2人+子ども1人

- 木綿豆腐 …… 1/2丁(160g)
- 干しひじき …… 6g
- 玉ねぎ …… 1/2個(80g)
- サラダ油 …… 小さじ1
- 鶏ひき肉(むね肉) …… 160g
- 卵 …… S玉1個
- パン粉 …… 大さじ4
- 塩 …… ひとつまみ
- <たれ>
 - 砂糖 …… 小さじ2
 - しょうゆ …… 小さじ2
 - 水 …… 20ml
 - 片栗粉 …… 小さじ1弱



作り方

- 豆腐はクッキングペーパーで包み、皿にのせ、レンジに3分かける。
- ひじきは水で戻す。
- 玉ねぎはみじん切りにし、油で炒める。
- ボウルに①・②・③・鶏ひき肉・卵・パン粉・塩を入れて、よくこねてハンバーグの形にする。
- フライパンに油をしき、④を両面焼いてから、水少々を加えて蒸し焼きにする。
- 皿にたれの材料を合わせておく。
- ハンバーグに火が通ったら、⑥を入れからませる。



離乳食へのとり分け タイミングとアレンジ

鶏肉と豆腐のやわらか煮

離乳中期(7~8か月頃)

- ①を15gとり出し、つぶす。③を炒める前に5gとり出し、鶏ひき肉と水またはだし汁で煮る。



豆腐入りふわふわバーグ

離乳後期(9~11か月頃)

- ②を4g程とり出し、みじん切りにする。④を子ども用に小判型にし、⑤で大人用のハンバーグを焼く前に油を使わず多めの水で蒸し焼きにする。



辛くないマーボー豆腐

材料3人分
大人2人+子ども1人

- 豚ひき肉 45g
- 絹ごし豆腐 .. 1/2丁弱(135g)
- 人参 1/5本(30g)
- 玉ねぎ 1/2個(90g)
- しょうが 少々(1.5g)
- にんにく 少々(0.6g)
- ごま油 大さじ1/2強
- 水 50ml
- A { 味噌 小さじ1強
- しょうゆ 小さじ1弱
- ケチャップ .. 小さじ4強
- 片栗粉 大さじ1弱
- ラー油または豆板醤 .. 適宜



離乳食へのとり分け タイミングとアレンジ

■ マーボー豆腐

離乳中期(7~8か月頃)

- ①で豆腐30gを3mm角に切り、人参5g、玉ねぎ15gをとり出しておく。鍋に豆腐がかぶるくらいの水をはり、豆腐・人参・玉ねぎを入れ中火にかける。沸騰したら弱火にし、Aを極少量入れて人参が指でつぶせるくらいまでやわらかく煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。



離乳後期(9~11か月頃)

- ⑤で60gくらいとり出し、水溶き片栗粉でとろみをつける。食べさせるときに、豆腐をスプーンで食べやすい大きさにする。



鶏肉とお芋の混ぜごはん

材料3人分
大人2人+子ども1人

- ごはん 250g
- 鶏もも肉 55g
- さつまいも 1/4本(70g)
- 人参 1/6本(25g)
- しめじ 1/4袋(25g)
- しいたけ 1個(15g)
- えのきたけ .. 1/4袋(25g)
- A { しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 酒 小さじ1/2
- みりん 小さじ1



離乳食へのとり分け タイミングとアレンジ

■ 鶏肉とお芋のおかゆ

離乳中期(7~8か月頃)

- ②で20gくらいとり出し、細かく刻み、おかゆと混ぜる。



離乳後期(9~11か月頃)

- ②で30gくらいとり出し、鶏肉は細かく刻み、人参・さつまいもは粗く刻む。しょうゆを1~2滴加えて、おかゆ(軟飯)と混ぜる。



作り方

- ① 鶏肉は2cm大、さつまいもはサイコロ状、人参はいちょう切り、きのこ類は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に鶏肉・さつまいも・人参とかぶるくらいの水を入れて火にかけて、煮る。
- ③ 人参がやわらかくなったら、きのこ類とAを加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ 汁気を切った③をごはんに入れ、混ぜる。お好みで三つ葉をのせる。



タコライス風

材料3人分
子ども1人+大人2人

- 豚ひき肉..... 120g
- トマト..... 1個半~2個
- きゅうり..... 1/2本(50g)
- 粉チーズ..... 少々
- おかゆ~軟飯..... 適宜
- 大人用ごはん..... 適宜



離乳後期

作り方

離乳後期(9~11か月頃)

- きゅうりは皮をむき、千切りにしておく。トマトは皮と種を取り除き、粗く刻む。(皮は、炒めながら取り除いても良い)
- フライパンでひき肉を炒める。肉の色が変わったら①のトマトを加えて、トマトが煮崩れるまで炒める。
- 温かいおかゆや軟飯の上に、①のきゅうりを全体に広げ②の肉をのせる。
- 粉チーズを振りかける。

※離乳中期(7~8か月頃)の場合は、鶏のひき肉に変えましょう。きゅうりは、やわらかく茹でてキャベツなどにする食べやすくなります。

大人の食事への アレンジ(作り方)

▶ タコライス風

- で離乳食分をとったら、ケチャップ小さじ1、顆粒コンソメ小さじ1/3を加えて、軽く炒める。温かいごはんの上に千切りにしたきゅうりやレタスを広げてのせ、その上に炒めたひき肉とトマトをのせる。お好みで粉チーズを振りかける。

※カレー粉や garam masala などをプラスしてもおいしいです。



ツナとじゃがいものやわらか煮

材料3人分
子ども1人+大人2人

- じゃがいも..... 2個(300g)
- ツナ水煮缶..... 1缶
- 人参..... 1.5cm(15g)
- ブロッコリー..... 1房(15g)
- しょうゆ..... 小さじ1/5
- 砂糖..... ひとつまみ



離乳中期



離乳後期

作り方

- じゃがいも・人参は一口大に切り、ひたひたの水でやわらかくなるまで茹でる。
- やわらかくなったら、花先を細かく刻んだブロッコリーと水気を切ったツナを加えて、さらに煮る。
- しょうゆと砂糖で味付けする。
- 離乳中期(7~8か月頃)じゃがいもと人参を、食べやすい大きさに軽くつぶす。
離乳後期(9~11か月頃)食べさせるときに、じゃがいもと人参をスプーンで食べやすい大きさにする。

大人の食事への アレンジ(作り方)

▶ 揚げないお手軽コロッケ

- 油揚げは半分に切り、裏返す。
- 残った離乳食のツナとじゃがいものやわらか煮を軽くつぶして油揚げに詰めて、口をつまようじなどで止める。
- フライパンに油を少量熱し、中火で焼く。油揚げの両面に焼き色がついたら、完成。お好みでソースをかける。

※油揚げは、まな板の上で菜箸を端から端まで何回か転がしてから裏返すと、きれいに返せます。
※肉じゃがやかぼちゃのそぼろ煮も同様においしく食べられます。

離乳中期（7～8か月頃）

調理形態

豆腐くらいの手でつぶせるかたさ
茹でて細かくみじん切りにするかフォークなどで粗くつぶす
とろみをつける（口の中でまとめて飲み込みやすくなる）

1回あたりの目安量と使用食材

I 穀類

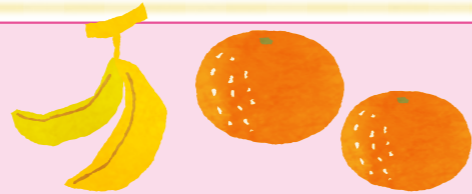
全がゆ 50～80g
食パン 8枚切り1/2枚
麺 40～50g
いも 20～30g

【パン】食パンの耳をとって小さくちぎり、育児用ミルク・スープなどでさっと煮る
【麺】うどんをやわらかく茹でて、米粒大に刻む
【いも】蒸したり煮たりし、粗くつぶして、スープなどでとろみをつける

II 野菜・果物

20～30g

【根菜】よく煮て刻んだり粗つぶしにする
【葉物】やわらかく煮て、細かく刻む
【果物】おろす、つぶす
【海藻】やわらかく煮て刻む



III たんぱく質

魚 10～15g
肉 10～15g
大豆製品 30～40g
卵 卵黄1～全卵1/3個
乳製品 50～70g

【魚】加熱したものを細かくほぐす
白身魚に慣れたら赤身魚も使用
【肉】ささみは凍らせてすりおろすか、すりつぶす
【大豆製品】加熱してつぶす、刻む
【卵】固茹での卵黄に慣れたら完全に火を通した全卵もよい
【乳製品】ヨーグルトはプレーンタイプ（無糖）を使用



調味料

基本的には使わないが、食べつきが悪くなったり、マンネリ化したときはしょうゆや味噌、砂糖などをほんの少量風味づけ程度に使ってもよい

※ 量は1回1食品を使用した場合の数量。例えば魚と豆腐をあげる場合は、示してある数量の1/2程度を目安とする。

授乳と食事のリズム

1日3回の授乳＋離乳食後の授乳×2回
ミルクの場合、1回あたり200ml前後、離乳食後は120ml～160mlくらい

しゃく機能

歯が生え始め、豆腐のかたさ程度のものを舌と上あごでつぶして食べる
口を見ると上下にモグモグ動く



成長の目安

おすわりが安定し、はいはいがスタートする
人見知りやピークを迎える
自分で食べたいという意欲が増す



離乳後期（9～11か月頃）

調理形態

歯ぐきでつぶせるかたさ（食べごろのバナナがかたさの目安）
指でつぶせるくらいのやわらかさに調整

1回あたりの目安量と使用食材

I 穀類

全がゆ～軟飯 90g～80g
食パン 8枚切り2/3枚
麺 50～60g
いも 30～40g

【パン】食パンの耳をとり、手で持って食べやすいサイズにし、そのままもしくはトーストする
【麺】やわらかく茹でて、粗く刻む
【いも】蒸したり煮たりし、5mm～1cm角にする
【その他】無糖コーンフレーク、オートミールをミルクなどでふやかす

II 野菜・果物

30～40g

【根菜】よく煮て、5mm～1cm角にする
【葉物】やわらかく煮て、細かく刻む
【果物】細かく刻む
【海藻】やわらかく煮て刻む



III たんぱく質

魚 15g
肉 15g
大豆製品 45g
卵 1/2個
乳製品 80g

【魚】加熱したものを粗くほぐす
後半では青皮魚も使用
【肉】脂身の少ない部位を使用し、ひき肉もしくは細かく刻む
【大豆製品】加熱して使用
【卵】完全に火を通し使用
【乳製品】チーズは塩分・脂肪が少ないものを使用
牛乳は調理に使用



調味料

しょうゆ・味噌・砂糖などを少量使ってもよい



※ 量は1回1食品を使用した場合の数量。例えば魚と豆腐をあげる場合は、示してある数量の1/2程度を目安とする。

授乳と食事のリズム

1日2回の授乳＋離乳食後の授乳×3回
ミルクの場合、1回あたり200ml前後、離乳食後は60ml～100mlくらい

しゃく機能

舌で食べ物を歯茎の上のせられるようになる（舌が前後・上下に加えて左右にも動く）
食べ物を前歯で噛みきり、歯茎で食べるようになる

成長の目安

1日3回の食事に増やし、食事のリズムを作る
自分で食べたい・触りたい気持ちが出てくるため、スティック状のものから手づかみ食べを始める



離乳完了期（12～18か月頃）

調理形態

手づかみ食べを中心に、食具を使って自分で食べられるもの
口の中で噛み砕き、飲み込めるかたさ（やわらかめの肉団子程度）

1回あたりの目安量と使用食材

I 穀類

軟飯～普通飯 80g前後
食パン 8枚切り1枚
麺 80g前後
いも 40～50g

【パン】手で持って食べやすいサイズにする

【麺】2～3cm程度の長さにする

【いも】蒸したり煮たりし、前歯で噛みきれの大きさにする



II 野菜・果物

40～50g

【根菜】よく煮て、口の幅よりも大きめに切り、かじりとれるように工夫する

【葉物】茹でて粗く刻む

【果物】手づかみで食べやすい大きさにする

【海藻】やわらかく煮て刻む

【きのこ】細かく刻む



III たんぱく質

魚 15～20g
肉 15～20g
大豆製品 50～55g
卵 1/2～2/3個
乳製品 100g

【魚】焼く、煮る、蒸すなど火を通し、噛みきれの大きさにする
刺身（生もの）はまだ与えない

【肉】肉の種類や部位によっては噛みつぶせないことも多いので注意が必要

【大豆製品】豆腐・納豆は加熱せずに使用できる

【卵】完全に火を通し使用

【乳製品】牛乳を飲料として使用できる



調味料

ほぼ大人と同じものが食べられるようになるが薄味を基本にする

※ 量は1回1食品を使用した場合の数量。例えば魚と豆腐をあげる場合は、示してある数量の1/2程度を目安とする。

授乳と食事のリズム

母乳やミルクから徐々に牛乳へ切り替え、おやつの時間にとり入れる

そしゃく機能

唇や口の周りの筋肉が発達し、上下の前歯が生えそろう乳臼歯が生え始め、
食べ物を噛みつぶせるようになる
しかし肉や魚の種類によって、繊維の多いものは上手にすりつぶせないことが多い

成長の目安

手づかみ食べなど、自分から進んで食べようとする気持ちが育ち
自分の一口量がわかり始める



月齢ごとの食べられる食材一覧

目安	5・6か月頃	7・8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
穀類	ごはん 食パン そうめん うどん 麩	マカロニ スパゲティー ロールパン		中華麺
いも類	じゃがいも さつまいも	さといも	春雨	こんにゃく*
油脂類		バター	サラダ油 ごま油	オリーブ油
豆類	豆腐 きな粉	納豆 高野豆腐 豆乳	大豆 枝豆 煮豆 小豆	生揚げ 油揚げ がんもどき
種実類		ごま（すりごま） 栗		
魚介類	しらす干し かれい たら	鮭 さわら かつお めかじき ツナ缶	さば さんま 桜海老 ぶり あじ あさり	えび いか* ちくわ* かまぼこ*
肉類		鶏ささみ肉	鶏肉 豚肉 豚レバー 鶏レバー	ハム ベーコン ウインナー
卵類		卵黄	全卵 うずら卵	
乳類		牛乳（調理のみ） チーズ ヨーグルト（無糖）		牛乳（飲料）
野菜類	かぼちゃ かぶ 大根 にんじん トマト 白菜 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー	なす きゅうり ピーマン 長ねぎ カリフラワー レタス さやいんげん アスパラガス さやえんどう なら 小松菜 ズッキーニ チンゲン菜	もやし オクラ 水菜 モロヘイヤ ごぼう パプリカ とうもろこし	えのきたけ しめじ なめこ マッシュルーム
生野菜	トマト 大根（おろし）	きゅうり		
海藻類		わかめ ひじき 青のり 昆布	もずく 焼き海苔	
果物類	りんご バナナ みかんなどの柑橘類	いちご 梨 柿 オレンジ スイカ メロン びわ ぶどう さくらんぼ パイナップル グレープフルーツ		みかん缶 桃缶 パイ缶
調味料		塩 しょうゆ 味噌 和風だし	砂糖 ケチャップ マヨネーズ コンソメ カレー粉 酢 ソース	
飲料	麦茶			果物ジュース
菓子類			赤ちゃんせんべい ポーロ ゼリー	

山梨県児童福祉施設栄養士会「山梨県保育所給食事務の手引き 2018」より改変

※ 誤飲のおそれがある食材は、喉につまらせないように
細かく切って喫食時は近くで見守りましょう。



今年度も新型コロナウイルス感染症予防の観点から、全員で行う調理実習はできませんでしたが、各委員が離乳食レシピを持ち寄り、知識を出し合い冊子作りに取り組みました。この一冊が、子どもたちの健康な心と体を育てるための手助けとなりましたら幸いです。

おわりに、本冊子「大人の食事からとり分け離乳食レシピ」作製にあたり、ご理解・ご協力していただきました各保育所（園）の諸先生方に、給食研究委員一同心より感謝申し上げます。