



# 10月

# 食育だより

## 離乳食

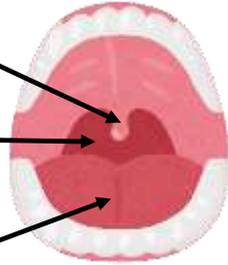
### 素材の味について

赤ちゃんは舌にある味蕾<sup>みらい</sup>（味を感じる器官）の数が大人に比べるとたくさん存在し、味覚を敏感に感じます。味覚は生後6ヵ月ごろから発達し、10歳ごろにはピークを迎えます。小さい頃から味付けの濃いもの（大人味）に慣れてしまうと、素材本来の味が分からなくなり、成長するにつれて更に濃い味を求めることとなります。そうすると、内臓に負担がかかり、生活習慣病につながります。離乳食では、素材の味を生かした薄味にしましょう。

なんこうがい  
軟口蓋

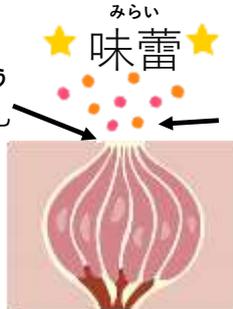
いんとうぶ  
咽頭部

舌



みこ  
味孔

味物質



味覚神経

みらい  
味蕾の数

※個人差があります。



## フリージング de 離乳食

味覚を育てるために、素材の味を覚えて薄味に慣れましょう。今回はハロウィンにあわせて「かぼちゃを使った簡単レシピ」を紹介します。

※電子レンジは600Wです。加熱時間は目安です。  
※月齢は目安です。  
★フリージングしたもの

### (6~7か月)

#### 豆腐のやわらか煮かぼちゃ添え

##### 材料

豆腐 15g ★かぼちゃ 10g  
だし汁 30cc

##### 作り方

1. 耐熱容器につぶした豆腐とだし汁を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分程加熱する。
2. 別の耐熱容器にかぼちゃを入れ、電子レンジで20秒加熱し1に添える。



### (7~8か月)

#### ささみとかぼちゃのだし煮

##### 材料

★ささみ 10g ★かぼちゃ 10g  
★ほうれん草 10g だし汁 30cc 片栗粉 少々

##### 作り方

1. 耐熱容器にささみとかぼちゃとほうれん草を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分30秒程加熱する。
2. 出汁と水溶き片栗粉を加えて混ぜ、ラップをしてさらに15秒加熱し全体を混ぜて仕上げる。



### (9~11か月)

#### チーズとかぼちゃのおやき

##### 材料

★かぼちゃ 30g 粉チーズ 10g  
片栗粉 小さじ1 塩・油 少々

##### 作り方

1. 耐熱容器にかぼちゃと水 1/2 を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分程加熱する。
2. 粉チーズ・塩・片栗粉を加えてこねて、小判型に形を整える。
3. フライパンに油を薄くひき、2を入れて両面焼く。



### (12~18か)

#### かぼちゃコロッケ

★玉ねぎはみじん切りを使用

##### 材料

★豚ミンチ 10g ★玉ねぎ 10g  
★かぼちゃ 30g パン粉 5g  
塩 少々

##### 作り方

1. 耐熱容器に豚ミンチと玉ねぎと水 1/2 を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分20秒程加熱する。
2. 別の耐熱容器にかぼちゃと水 1/2 を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分程加熱する。
3. 1と2を混ぜ合わせ俵型に丸める。
4. フライパンにパン粉を入れ、きつね色になるまで乾煎りして3にまぶして仕上げる。

