



# 食育だより 離乳食

## いろいろな味を覚える

赤ちゃんは味覚が敏感です。母乳やミルクに含まれる味は慣れ親しんだ味で好みますが、離乳食が始まり、柑橘類の酸味や野菜の苦味は、慣れていないこともあって本能的に嫌がります。「食べても大丈夫」「体に必要」と認識すれば食べられるようになります。食べる経験を重ねて、「甘味」「旨味」「塩味」「酸味」「苦味」と5つの基本の味を覚えさせましょう。

### 体にとって必要な食べ物として認識



#### 甘味

エネルギー源の存在を伝達



#### 旨味

たんぱく質の存在を伝達



#### 塩味

ミネラルの存在を伝達



### 体を守るために

### 避ける食べ物として認識

#### 酸味

腐敗物の存在を伝達



#### 苦味

毒物の存在を伝達



## フリージング de 離乳食

赤ちゃんの苦手とする「酸味」「苦味」は、何度も食べて慣れさせることが大切です。今回はおやつとして紹介します。

(5~6カ月はおやつとしてではなく、食材の経験の一つとして考えてください。)

※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。  
★は各段階の形状に合わせてフリージングしたものです。

### (5~6か月)

#### ほうれん草のくず煮

##### 材料

★ほうれん草 10g  
片栗粉 少々



##### 作り方

- 1、耐熱容器にほうれん草を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分程加熱する。
- 2、1に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。

### (7~8か月)

#### リンゴヨーグルト

##### 材料

★リンゴ 1/8個  
無糖ヨーグルト 40g



##### 作り方

- 1、耐熱容器にリンゴと水小さじ1/2を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分~1分30秒程加熱する。
- 2、ヨーグルトと混ぜ合わせて仕上げる。

### (9~11か月)

#### さつまいもオレンジ

##### 材料(2個分)

さつまいも 25g  
オレンジ 20g



##### 作り方

- 1、耐熱容器にさつまいも・オレンジと水小さじ1/2を入れ、ラップをかけて電子レンジで40~50秒加熱する。

### (12~18か月)

#### 野菜蒸しパン

##### 材料

★ほうれん草 5g ★かぼちゃ5g  
★ホールコーン 3g 小麦粉 20g  
砂糖 5g ベーキングパウダー 小さじ1/5  
豆乳 20cc サラダ油 小さじ1/4



##### 作り方

- 1、耐熱容器にほうれん草・かぼちゃ・コーンと水小さじ1/2を入れ、ラップをかけて電子レンジで30~40秒加熱する。
- 2、豆乳・砂糖・油・小麦・ベーキングパウダーを混ぜ合わせ1を入れ合わせたら、シリコンカップ2個に分けて入れ、ラップをして、1分20秒~40秒加熱する。