

# 1月 食育だより 離乳食

あけましておめでとうございます🎊

本年も子どもたちの健康を考えた食事づくり、安全安心な食事の提供に力を注ぎますのでどうぞよろしくお願ひいたしま

## 楽しくたべることについて

食事は生命維持に不可欠な一生続く活動になります。

大人にとっての食事は、人生の楽しみの一つですが、赤ちゃんにとっての食事は、生活であり、遊びでもあり、一番は学びの場なのです。この場を楽しく経験させてあげることがとても大切です。温かく見守ってあげて下さい。



素材の味を覚える

食材の温度を感じ、覚え

自分の食べることが  
できる大きさを覚える

食材の固さを覚える

家族と一緒に食べることで安心感を覚えます

手づかみ食べをすることでたくさんの学び

お正月  
特別編

## おせち de 離乳食

お正月料理のひとつ「おせち」

今回は「おせち」に使う食材を使って、離乳食 **おせちプレート** を紹介します。  
月齢にあわせてとりわけながら離乳食を作り、家族みんなで楽しい食卓にしましょう。

### 赤飯（小豆粥）

材料（大人4人分）

米2合 小豆 50g 水400cc ごま塩 少々

作り方

- 1、小豆を茹でこぼした後、鍋に水400ccを入れ火にかける。沸騰したら中火にして10分加熱する。火からおろし、小豆と煮汁を分ける。
- 2、炊飯釜に洗米した米と小豆の煮汁を入れて2合のx1まで水(分量外)を足す。上に小豆のをせて炊く。
- 3-A、(7~11か月) 鍋に2と水を入れ加熱しお粥を作る。
- 3-B、(12~18か月) 3-Aを盛り付け、上にごま塩をかける。

### さつまいも茶巾

材料

さつまいも 30g

作り方

- 1、鍋に、皮をむいたさつまいもと水を入れ竹串が通るまで茹でる。
- 2、1の水気を切りさつまいもを潰す。
- 3、(7~18か月) 適量をラップに包み、茶巾にする。



### 鯛の塩焼き（煮付け）

材料

鯛切り身 20g 塩 少々  
昆布出汁 50cc しょうゆ 3滴

作り方

- 1-A、(7~8か月) 昆布出汁を火にかけ、沸騰したら魚を入れ炊く。
- 1-B、(9~11か月) 昆布出汁、しょうゆ 3滴を火にかけ、沸騰したら魚を入れ炊く。

### 紅白なます（紅白煮）

材料

大根 20g 人参 5g 昆布出汁 30cc  
酢 3g 砂糖 2g 塩少々

作り方

- 1、大根、人参を千切りにする。
- 2、鍋に1と水を入れ5分茹でる。
- 3、2をザルにあげ、流水で冷ます。
- 4-A、(7~8か月) 茹でた野菜を細かく切り、鍋に昆布出汁と一緒に入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 4-B、(9~18か月) ボールに調味料を入れよく混ぜ、軽く絞った3を加え合わせる。

※7~18か月の調味料は1/3程度にしてください。

### (5~6か月)

★5~6か月は7~8か月の離乳食をペースト状にしてください。  
※お粥は白米です。



### (7~8か月)



### (9~11か月)



### (12~18か月)



※月齢は目安です。