



# 2月 食育だより 離乳食

## 食べる時の姿勢について

離乳食を食べさせる時、赤ちゃんの姿勢はどうなっていますか？  
食べる時の姿勢は、食事に集中しやすかったり、上手に食べやすくするのに大きく影響します。  
食事に集中でき、あごの筋力全体を使って上手にモグモグ、カミカミできる、正しい姿勢のポイントをご紹介します。



**足裏が床に  
しっかりついている**

足がぶらぶらしていると、あごや舌に力を入れにくいので、うまく食べ物を押しつぶして食べにくくなります。



**背すじはまっすぐ**

前かがみになって顔が下向きになっていたり、テーブルが高すぎて顔が上向きになっていたりしているとあごの筋肉が使えずモグモグがしにくかったり、まる飲みしやすくなってしまいます。



## フリージング de 離乳食

2月は節分ということで、大豆・大豆製品を使った離乳食を紹介します。



※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

### (5~6か月)

#### 豆腐のやわらか煮小松菜添え

##### 材料

豆腐 15g ★小松菜 g 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、別の耐熱容器に小松菜を入れ、電子レンジで20秒加熱し1に添える。

### (7~8か月)

#### 豆乳シチュー

##### 材料

★ささみ 10g ★さつまいも 10g  
★人参 5g ★玉ねぎ 10g  
★ほうれん草 5g ★豆乳 50cc



##### 作り方

- 1、耐熱容器にささみ・さつまいも・人参・玉ねぎを入れ、ラップをかけて電子レンジで50秒~1分加熱する。
- 2、1にほうれん草・豆乳を入れて、ラップをかけて電子レンジで30~40秒加熱する。

### (9~11か月)

#### チキンビーンズ

##### 材料

★鶏肉 15g 大豆水煮 10g  
★玉ねぎ 5g ★人参 5g  
★しめじ 3g トマトピューレ 10g  
★じゃがいも 10g 出汁 50cc  
砂糖・しょうゆ 少々



##### 作り方

- 1、大豆水煮を1/2にカットする。
- 2、耐熱容器に、1とすべての材料を入れラップをかけて電子レンジで2~2分30秒程加熱する。

### (12~18か月)

#### 納豆ミートドリア

##### 材料

★軟飯 80g ★合挽きミンチ 20g  
★納豆(小粒もしくはひきわり納豆) 10g  
★トマト 10g ★ブロッコリー 5g  
★玉ねぎ 5g バター 5g 砂糖 1g  
ケチャップ 小さじ1/4 チーズ 5g



##### 作り方

- 1、耐熱容器に合挽きミンチ・トマト・たまねぎと水小さじ1/2を入れ、ラップをかけて電子レンジで50秒~1分加熱する。
- 2、1にケチャップ・砂糖を加え混ぜ合わせる。
- 3、別の耐熱容器に軟飯・バターを入れラップをかけて電子レンジで2分加熱し混ぜる。
- 4、3の上にかき混ぜた納豆と2をのせ、チーズをかけてトースターで3分焼く。