



食育だより

離乳食

★手づかみ食べについて

離乳後期（9～11か月ごろ）になると、赤ちゃんは自分から食べ物を手でつかんで口に運ぶようになります。この時期にたくさん手づかみ食べをさせてあげると、のちのちスプーンやフォークを上手に持てたり、食への関心が増して、色々な食材を食べられるようになったりと赤ちゃんの成長に嬉しいことがたくさんあると言われています。

手づかみ食べは、目・手・口の協調運動に関わっています。

自分の口にどれくらいの食べ物が入るか、柔らかさや固さを認識し、どれくらいの力加減で持てばいいかを学んでいきます。

目で見える



食べ物の色や形を認識します

手で触れる



指でつまむ



温度や固さを確認します

口に運ぶ



食べる量や、口までの距離を認識します

口の中でモグモグ、カミカミする



口に入れて固さや味を確認します

始めたころは、食べ物を手でつかんで口に運んでも実際に口に入るのはちょっとだけ。床に落ちたり、手や服が汚れたり。ちょっと大変ですが、赤ちゃんの成長に手づかみ食べは欠かせないものです。手づかみ食べは、五感をフルに使います。五感を使うことで脳を広範囲に刺激し、感覚機能や運動機能、認知力などが身についていきます。

……おすすめメニュー

手づかみ食べは、口どけの良い赤ちゃんせんべいなどから始めましょう。

野菜なら、柔らかくゆでた人参や大根、さつまいも、ブロッコリーなどを手でつかみやすいスティック状にして下さい。

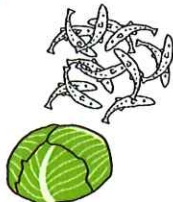
慣れてきたら、手でつかめるサイズのおにぎりや混ぜて焼くだけのお好み焼き、塗って焼くだけのトーストなど簡単にシンプルなメニューがお勧めです。

しらす入りお好み焼き



＜材料（1食分）＞

しらす	15g
キャベツ	30g
小麦粉	大さじ2
水	大さじ1と1/2
しょうゆ	少々



【作り方】

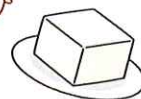
- ①しらすは水洗いして塩抜きし水気を切る。
- ②キャベツは粗みじん切る。
- ③ボウルに小麦粉、水、①、②を入れ混ぜ合わせる。
- ④薄く油を塗った耐熱皿に広げ、ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で1分半加熱し、そのまま3分蒸らす。
- ⑤表面に薄くしょうゆを塗り、食べやすい大きさに切る。

鶏つくね



＜材料（1食分）＞

鶏ひき肉	15g
豆腐	15g
片栗粉	小さじ1/3
しょうゆ	少々



※柔らかくゆでて刻んだ野菜を入れてもOK

【作り方】

- ①鶏ひき肉、豆腐、片栗粉をポリ袋に入れ、よく混ぜる。
- ②薄く油を塗った耐熱皿に手づかみしやすい大きさに丸めて並べ、ふんわりラップをかけ電子レンジ（600W）で1分加熱し薄くしょうゆを塗る。

保存食のすすめ！

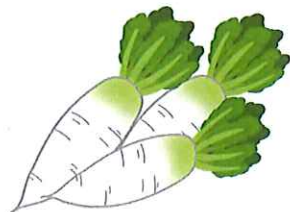
保存食とは、長期間にわたって常温で保管できるよう、加工した食品のことで「梅干し」や「漬け物」、「高野豆腐」などが有名です。今回は、保存食の中でも「干し野菜」の代表として切干大根をご紹介します。

切り方・干し方によって呼び方さまざま！

切干大根とは

秋から冬にかけて収穫した大根を、細く切り、日光に当てて乾燥させたものです。

西日本では「千切り大根」と呼ばれています。



「割り干し大根」

大根を縦に大きめに切って干しているものです。切干大根より厚みがあり、歯ごたえが楽しめます。はりはり漬けなどに使われます。

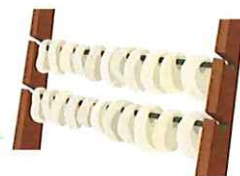


「茹で干し大根」

大根を茹でてから干したものです。水で戻しやすい、苦味が少ない、食感が柔らかい、味がしみこみやすいといった特徴があります。

「凍み大根」・「寒干し大根」

氷点下の外気に何日もさらし、凍らせては解凍するという作業を繰り返して水分を抜いたものです。甘味とうま味がより凝縮され、煮物にすると味がしみこみやすく、フワフワとした食感が特徴的です。



干すことによって栄養価UP！

※100g当たりの栄養価を比較

カリウム

体の水分と塩分のバランスを調整してくれる栄養素です。摂りすぎた塩分を尿中に排出してくれる働きをし、むくみや高血圧の予防効果があります。

大根(生)	15倍	切干大根
230mg		3500mg

食物繊維

切干大根に多く含まれる不溶性の食物繊維は、便の力さを増やして腸を刺激し、排便を促す働きがあります。

大根(生)	16倍	切干大根
1.3g		21.3g

カルシウム

骨や歯を形成する大事な栄養素です。牛乳や小魚に多く含まれていますが、保存食である切干大根やひじき、高野豆腐などにも多く含まれています。

大根(生)	22倍	切干大根
23mg		500mg

鉄

赤血球を作るのに必要な栄養素で、全身に酸素を運ぶ働きをします。鉄分が不足すると貧血になったり、疲れやすくなるといった体の不調が起きます。

大根(生)	16倍	切干大根
0.2mg		3.1mg

お家で簡単！！

干し野菜の作り方

【材料】

大根
人参
ごぼう
しいたけ

など
なんでもOK！

【作り方】

- ①野菜をきれいに洗う。
- ②キッチンペーパーなどで水分をよく拭き取る。
- ③大きさを揃えて切る。
(干しムラが出来ないように)
ピーラーで薄く切るのもおすすめです。
- ④干す前にもう一度表面の水分を拭き取る。
- ⑤ざるや干しカゴなどに重ならないように並べ、天気の良い日に、風通しがよい所で1週間程度天日干しする。



干し野菜で味噌汁

【材料】

(幼児 1人分)

干し野菜	適量
出汁	120g
味噌	4g

【作り方】

- ①鍋に出汁を入れ火にかける。
- ②お好み量の干し野菜を入れ柔らかくなるまで中火で煮込む。
- ③火を止め、味噌を溶かす。
- ④器に盛り付け、完成♪



干し野菜は味がしみこみやすく、火が通りやすいので時短調理が可能です！



フェアトレード

を知っていますか？

「Fair＝公平， Trade＝貿易」

開発途上国の原料や製品を**適正な価格**で
継続的に取引することによって、
立場の弱い生産者や労働者の生活改善と
自立を目指す貿易の仕組みです。



フェアトレード商品を
献立に取り入れています
国際フェアトレード認証ラベル



～地球の未来を考える～

SDGs (エスディージーズ)

人間と地球の「やるべきことリスト」です。
より良い世界を目指す国際目標で、地球上の
誰一人取り残さないことを誓っています。



などに該当します。



他にも・・・
米・アイスクリーム・サトウキビ
などの商品があります。

SDGsの目標達成に
貢献します



フェアトレード

を知っていますか？

「Fair＝公平， Trade＝貿易」

開発途上国の原料や製品を**適正な価格**で
継続的に取引することによって、
立場の弱い生産者や労働者の生活改善と
自立を目指す貿易の仕組みです。



フェアトレード商品を
献立に取り入れています
国際フェアトレード認証ラベル



～地球の未来を考える～

SDGs (エスディージーズ)

人間と地球の「やるべきことリスト」です。
より良い世界を目指す国際目標で、地球上の
誰一人取り残さないことを誓っています。



などに該当します。



他にも・・・
米・アイスクリーム・サトウキビ
などの商品があります。

SDGsの目標達成に
貢献します

