



3月

食育だより

離乳食



離乳食のお悩み Q&A

離乳食に関するよくある質問をまとめました。
離乳食期の赤ちゃんとうちに付き合うコツを紹介します。



離乳食を吐き出して、食べてくれません。



スプーンを舌で押し出す哺乳反射が残っていると、母乳やミルクを飲む時の口の動きをするので離乳食が口から出てしまいます。

6〜7か月頃には、哺乳反射は薄れていくと言われています。

焦らず気楽な気持ちですすめましょう。

赤ちゃんの舌は敏感で、固いもの、ざらざらしたものを嫌がる場合があります。
赤ちゃんにあった温かさ、なめらかさ、とろみ具合を探してみましょう。



よく食べます。離乳食を欲しがらただけ与えてもいいですか？



赤ちゃんは消化器官がまだ十分に発達していないため、離乳食を食べすぎると消化器官に負担がかかり、下痢や便秘、嘔吐を引き起こすことがあります。

特にタンパク質は摂取量に注意しましょう。

また、うす味を心がけ、適度な固さのものを与えましょう。



よく噛まずに丸飲みしたり、どんどん口に入れたりします。どうしたらいいですか？



柔らかいものを大きめに切るなど、噛んで飲み込む練習を根気よく続けてください。

細かく刻んでしまうと、逆に口の中でまとまらず食べにくくなります。

食事のペースやかたさ、大きさをお子さんの月齢やお口の発達に合わせ、

一口量を加減してみましょう。

おさらい

離乳食で気をつけたい食材

■ 食中毒などの心配のある食材

生魚



生肉



生で食べる魚や肉などには細菌が付着していることがあります。

消化器官がまだ未発達な状態の赤ちゃんには、しっかり加熱したものを与えるようにしましょう。

■ 糖分・塩分の高い食材

糖分や塩分が多いものは、赤ちゃんにとって消化するのに負担となります。

■ のどに詰まりやすい食材

噛みにくいもの

お餅・こんにゃく・ゼリー・海苔など



小さくて丸いもの

ナッツ・豆類・餡・ミニトマトなど



■ 感染症などの心配のある食材

はちみつ



黒糖



1歳未満の赤ちゃんがはちみつ、黒糖を食べると、乳児ボツリヌス症を発症する心配があります。

はちみつや黒糖を含む飲み物やお菓子・食品は1歳以降に与えるようにしましょう。

■ いくら



食物アレルギー反応が起こりやすい食材です。

大人用に味付けされており、塩分が高く

生の食材でもあるため

離乳期、乳幼児期にはお勧めできません。

■ 牛乳

牛乳にはたんぱく質やカルシウムなど、ミネラルがたくさん含まれていますので

消化器官が未発達な赤ちゃんは、十分に消化吸収できません。

牛乳を飲料とするのは1歳以降にしましょう。





食育だより

乳幼児食

災害に備えよう！

地震だけでなく、大雨による水害など自然災害はいつどこで起こるかわかりません。もしもの時に慌てないよう、日ごろから備えておきましょう。

..... パッククッキングにチャレンジしてみませんか？

災害が起こるとライフラインが停止する可能性があります。水道が使えない状態では、水がとても貴重になります。パッククッキングは、袋のまま湯煎する料理方法です。1つのお鍋で複数のメニューが作れたり、洗い物が減らせるなど節水調理ができます。

パッククッキングの良いところ

- 少ない調味料で味付けができる
- 1つの鍋で複数の料理を1度に作ることができる
- 栄養や旨味を逃がさない
- 袋のまま食べられるのでお皿が汚れない

用意するもの

ガスコンロ
ガスボンベ



鍋



耐熱皿



布きん



高密度ポリエチレン製ポリ袋

- 耐熱性120℃以上のもの
- 無地でマチのないもの
- ジッパー付き保存袋は×
(溶けてしまうため)



最初に

鍋の底にお皿か布きんを敷く

熱でポリ袋が溶けないように耐熱性のものを敷きましょう

火が通りにくい食材は薄めに切る

薄めに切ると火が通りやすく
時短になります。

袋に食材を入れすぎない

1袋に入れる量は
1～2人前が目安です。

空気をしっかり抜く

袋の中の空気を抜くことで
真空に近い状態になり、短時間でも
味がしみこみやすくなります。



袋の口の上の方を結ぶ

空気を抜いたら袋の口の上の方を結び
ます。調理中は袋が膨らんでくるので
上の方で結びましょう。

食材をいれた袋の厚さは均一にする

火が通りやすいように均一に
食材を広げましょう。

鍋肌にポリ袋がつかないようにする

ポリ袋が溶けないよう大きめの
鍋を用意するか、入れすぎないように
注意が必要です。

Let's! パッククッキング

ツナコーンパスタ



【材料】(幼児1人分)

- 早ゆでパスタ(乾麺) 30g
- 野菜ジュース 100cc
- ツナ缶 25g
- コーン缶 20g
- ブイヨン 適量

【作り方】

- ①パスタを半分に折り耐熱性のあるポリ袋に入れ野菜ジュースを入れる。
- ②1時間ほど浸けておく。
- ③ポリ袋が溶けないよう鍋にお皿や布きんを入れ、お湯を沸かす。
- ④ツナ、コーン、ブイヨンを②の袋に入れ、空気を抜いて口の上の方を縛る。
- ⑤④を入れ、5分加熱して出来上がり♪

ハーモニーデー

3.21



ハーモニーデーとは？

「生まれた国や文化が違って、
お互いに尊重し、分かり合いましょう」という素敵な日。
たくさんの移民が集まるオーストラリアならではの祝いの日です♪
そして3月15日～21日を「ハーモニーウィーク」としています。



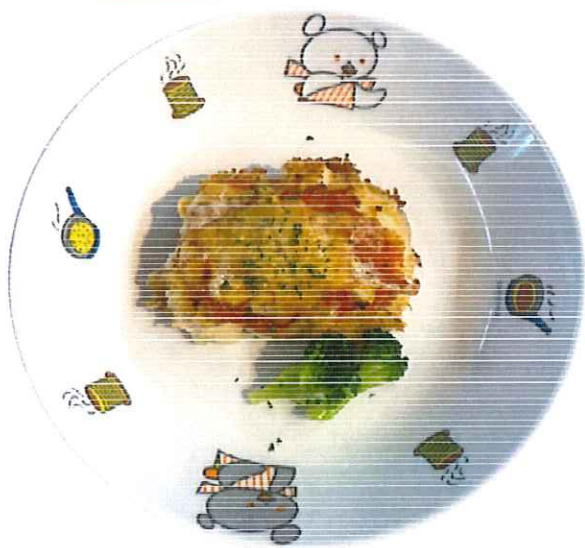
何をするの？

テーマカラーであるオレンジ色を身に付けたり
自国の民族衣装や食文化を持ち寄って、食べたり発表したりします。

当日は給食室の先生も
オレンジのマスクをつけて
ごはんを作ります！



♪ オーストラリアの定番料理をご紹介します ♪



チキン・パルミジャーノ

「チキン・パルミジャーノ」は
鶏肉にパン粉を付けて焼き、
ケチャップとチーズをのせています。

いろいろな国の要素がつまった
多国籍の国ならではの料理です。



※写真はイメージです。

ハーモニーデーを通じて「いろいろな国の文化」を
“知る・考える” きっかけになりますように



uniserv

キッズスマイル

株式会社 魚国総本社

無断転載・コピーを禁止します。