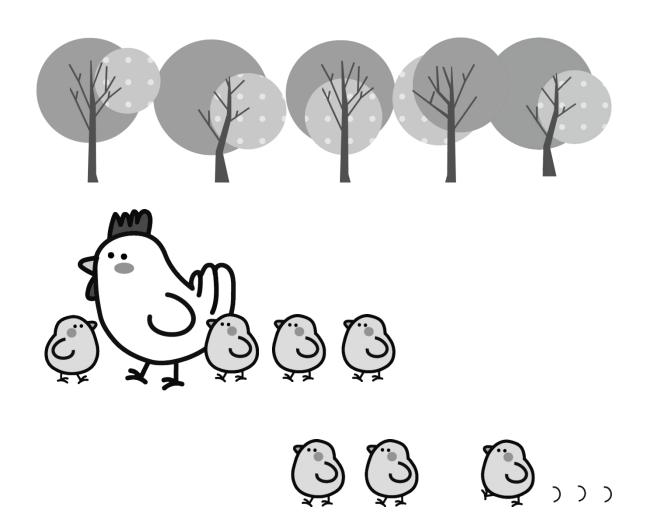
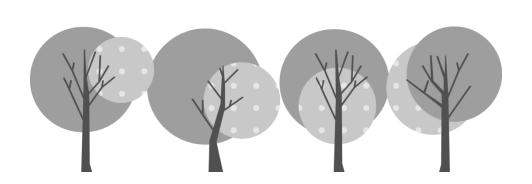
ぴよぴよ教室





塩尻市役所 健康づくり課

目次

赤ちゃんの体について

赤ちゃんの一日の過ごし万	1~2
のびのび楽しく!親子体操	3
体をつかった遊び	4
こんな遊びもあります	5

赤ちゃんの歯について

かわいい歯が生えてきます♪	6
食べる機能の発達は?! ····································	7

赤ちゃんの食事について

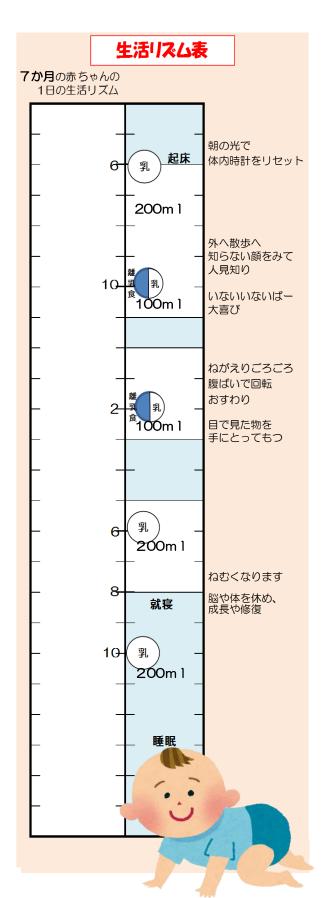
7か月児の食事について	8
離乳食作りのポイント、アか月児のからだ	9
知ってらくチン!離乳食 調理のテクニック	10
簡単!取り分け離乳食メニュー例	11~17

その他

お問い合わせについて ……………………………… 18



赤ちゃんの1日の過ごし方



起床

生活リズムは、朝、起こして作っていきます。 朝 6 時ごろにはカーテンをあけ、明るい光 を浴びさせましょう。

朝の光を浴びることで、15~16時間後に眠りを誘うホルモンがでます。

オムツを替えるなど、皮膚の刺激、声の刺激 音の刺激を一緒に与えてあげましょう。



食事

2回の離乳食を、毎日同じ時間にすることでお腹がすく間隔が作られます。

3回食に慣れたころには、大人と同じ時間になるよう、リズムを作っていきましょう。

遊び

季節や天気にもよりますが、1日1回、1時間程度、外気浴をするとよいでしょう。見たり、聞いたり、触れたりすることで、得られる快の体験が、お子さんの欲求を育てていきます。

昼寝

生後6ヶ月頃からは午前・午後1回ずつ、 1歳過ぎて体力がついたら午後1回が目安 となります。

昼寝の時間がずれたり、長すぎると 1 日の リズムが狂いやすいので注意しましょう。



寝る時間と睡眠の工夫

夜の睡眠中に成長ホルモンがでて、脳や体を休め、 修復し、成長させます。

成長ホルモンは午後8時頃出始め、午前1時頃がピークになります。午後8時頃には電気を消して暗く静かな環境を作り、眠りにつかせることが体の成長を支えます。

夜遅く帰宅したお父さんが、赤ちゃんと遊びたい気持ちはよく分かりますが、大人が楽しそうにしていると、赤ちゃんもなかなか寝ないものです。ご家族みんなで協力し、赤ちゃん中心の生活をこころがけましょう。

生活リズムは、体や脳の成長発達の基盤となります。 しかし、赤ちゃんの力だけではうまく作ることが出来ません。 生活リズムを作るには、大人の助けが必要です。

ハイハイをする準備ができました

このころの赤ちゃんは、気になったものに手を伸ばし、自分の欲求で動こうとする意欲的な姿が見られます。

ハイハイは腕や背中の筋肉を育てます。お母さんもハイハイの姿勢をしてみると、 首から背中にかけて筋肉の張りを感じますね。 ハイハイによって腕や背中の筋肉を育てていけるのです。

- ●この期間だけはハイハイが出来る環境を作ってあげてください。遠くのものを見たいという欲求からつかまって立ち上がり、視線を高くしようとします。できるだけ、<u>たくさんハイハイが出来る空間を作りましょう</u>。
- ●靴下を脱がせることで、足の指をしっかりと使ってハイハイをします。 転ばないように歩くバランス感覚を養い、外反母趾を防ぐことにも繋がります。

のびのび楽しく!親子体操

お父さんもお母さんも一緒に歌いながら親子で楽しく遊びましょう。 マッサージをしたり、やさしく揺らしてもらうなど普段はとらない姿勢をとることで、感覚 と運動能力が少しずつ身についていきます。

ありさんとこっつんこ

- 1. 赤ちゃんは上下のリズムが大好きです。 リズムに合わせて上手にはずませてあげ ましょう。
- 2. 目を見つめながら顔と顔 を近づけてこっつんこ しましょう。だんだん こっつんこしてくれる ようになります。 しっかりものを見る

くおつかいありさん>

①あんまりいそいで こっつんこ ありさんとありさんと こっつんこ あっちいって ちょんちょん こっちきて ちょん

②あいたたごめんよ そのひょうし わすれたわすれた おつかいを あっちいって ちょんちょん こっちきて ちょん



あたま・かた・ひざ・ポン!



歌いながら、お子さんの体を優しく触ります。循環がよくなり落ち着き、目が合うように なります。また、手・足・指などの位置感覚が分かるようになります。

ほっぺやおなか、おしりなど、部位を変えて歌っても楽しいですね♪

くあたま・かた・ひざ・ポン>

あたま かた ひざ ポン ひざポン ひざポン あたま かた ひざ ポン 月・耳・鼻・□



体をつかった遊び

ラッコでゆらゆら

ママは赤ちゃんを胸に抱っこして、 あお向けに。赤ちゃんの体を両手で 支えながら、「ゆらゆら~」と ラッコが水に浮いているようなイメージで、 ゆっくり体を左右に揺らしてみてください。





ママの脚すべいか

ママがひざを立てて座ります。 赤ちゃんを後ろ向きにして、脇の下に抱えながら ママのひざから足先に向かって、 スルスルとすべらせていきます。 慣れてきたら、ママが椅子などに座って、 距離を長くしてもいいかもしれません。

はいはいで追いかけっこ

ママが赤ちゃんと一緒にハイハイをしながら、 追いかけっこ。赤ちゃんがママを追いかけたり、 ママが赤ちゃんを追いかけたり。 わざとバタバタと音を出して追いかけると、 赤ちゃんもあわてた様子で喜びます。



こんな遊びもあります

●鏡を使って、お口やお鼻を見てみよう●

①鏡(できれば全身が映る大きな鏡)の前でお母さんが大きく口をあけて、「あー」「いー」などと発音をします。 うまく赤ちゃんもものまねができるかな?

②赤ちゃんにお母さんの顔を見せ、 「お鼻」「お口」などと言いながら、 お母さんの鼻や口をさわらせて教えます。 次に鏡を見せながら、赤ちゃんに 自分の鼻や口をさわらせます。



●筒の中のハンカチを引っ張り出してみよう●

①トイレットペーパーやラップの芯の中に ハンカチやリボンなどを入れ、赤ちゃんに ひっぱり出させます。

ラップの芯が長い場合は、20cm くらいに切ります。片手で筒を押さえ、反対の手でハンカチやリボンを引っ張るのは、赤ちゃんにとって高度な作業です。

②できないときは、お母さんが筒の片側を押さえてあげましょう。



毎日のふれあいが、赤ちゃんとの遊びの基本です。 親子で楽しみながら、ふれあうことを大切にしましょう。

かわいい歯が生えてきます♪

乳歯がそろそろ顔をだしてきます!

- 生後6ヶ月頃から歯が生え始めます。3歳ぐらいまでに乳歯は全部で20本生えそろいます。
- 生える時期、順番、位置は個人差があります。(1歳を過ぎて生えてこない場合は、歯科医院で診てもらいましょう)



*生後6ヶ月頃から下の前歯2本が生え始めます

仕上げ磨きを始めましょう!

・歯が生えそろってから、慌てて仕上げ磨きをしようと思ってもなかなか上手くいきません。 遊びながら、親子で沢山スキンシップをとり少しずつ慣れさせていきましょう!



ほっぺ・唇・舌・あご・ 歯ぐきなどいろいろな場所 を触って見ましょう!



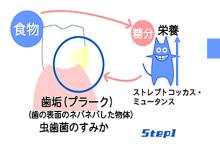


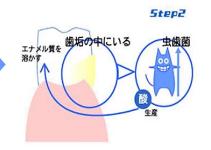
むし歯にならないために!

★ダラダラ食いはやめましょう!!

- ・生活習慣を整え、食事・間食の回数と時間を決めましょう!
- 砂糖の多いものや、酸性の強いものを習慣的に摂らないようにしよう。
- 大人が使用した食器類、歯ブラシは赤ちゃんと共有しないようにしよう。

むし歯の成り立ち





*スポーツドリンク・ 乳酸菌飲料・炭酸飲料 などは糖分が多いですよ。



赤ちゃんを寝かせた体勢でお口の中をみることができるようにしましょう。

★お母さんへの アドバイス

- ロ腔ケアは、家族みんなで心がけましょう。
- 家族が楽しく歯みがきしている様子を見せましょう。
- ・歯も生えて、お口の中のケアに慣れてきたら、 歯みがきスタート!しかし、『無理は禁物です!!』



食べる機能の発達は?!

*5・6ヶ月頃

◎□唇を閉じて飲み込むことをしています!

- ゴックンの練習をしています。
- ・舌は前後に動くだけで、舌で口の奥に運んでゴックンします。 ゴクン!



ポイント

- ・食べ物を飲み込める位置まで運ぶ練習をしています。 離乳食を上唇や上あごに押し付けたり、擦り付けないように気をつけま しょう!
- スプーンは赤ちゃんのお口の大きさに合わせ、口あたりがやさしく、浅いものを使いましょう。

*7・8ヶ月頃

◎スプーンを口につけるとお口を開けることができてきます!

- 離乳食を口の奥までスプーンで入れてしまうと、つぶさずに飲み 込んでしまいます。スプーンにのせて、上唇でこすりとれるよう にしましょう。
- 舌は前後・上下にも動き、上あごと舌でつぶせるようになります。



ポイント

- 座って食べられるようになる、姿勢づくりが必要です。
- ロを閉じて『ゴックン』できる。
- 食べ物を口に運び唇が閉じたら、水平にスプーンを引き抜き ます。



*9~11ヶ月頃

◎お口を閉じてモグモグすることができていきますよ!

- 少し硬い食品は上下奥の歯ぐきを使いすりつぶせるようになります。
- ・舌は前後・上下・左右にも動くようになり、噛む(つぶして 唾液と混ぜる)事ができるようになります。



ポイント

- ・食べる時は、**足が床や椅子の補助版につく**ことで姿勢が 安定し舌やあごに力が入り、噛む機能が発達します。
- 上下前歯を使いかじりとれるようになります。
- 手づかみ食べをしたい気持ちを尊重してみましょう。



★コップなどの使用

上下唇で食器を挟むことができ、上唇が濡れるようになったらトレーニングを 始めてみましょう!



- 何事も個人差がありますので、慌てずにすすめていきましょう!!
- 子育ては、家族みんなで!!

7か月児の食事について

赤ちゃんの体の中で『消化酵素』を増やすことができる時期です



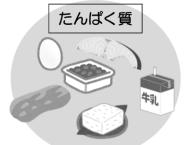
これから大きくなっていくために色々な物を食べないといけません →食品で訓練します



離乳食 … ①たんぱく質食品 十

②野菜等 十 ③
おかゆ





からだをつくるもとになる 血や筋肉になるもの



からだの調子を整え、 細胞を正常に増やす



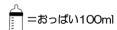
10目							
①たんぱく質食品 (どれか1つ使います)							
魚白身魚赤身魚	肉鶏ささみ	大豆製品 豆腐 納豆	дD	乳製品 チーズ ヨーグル ト			
10~15g	10~ 15g	30~ 40g	卵黄1~ 全卵1/3	50~ 70g			
	②野芽	存等		③おかゆ			
緑黄色 野菜	②野 淡色 野菜	束等 海藻	果物	③おかゆ穀類			
	淡色		果物 りんご等				

20目							
①たんぱく質食品 (どれか1つ使います)							
魚 白身魚 赤身魚	肉鶏ささみ	大豆製品 豆腐 納豆	<u>ā</u> 0	乳製品 チーズ ヨーグル ト			
10~15g	10~ 15g	30~ 40g	卵黄1~ 全卵1/3	50~ 70g			
		③おかゆ					
緑黄色 野菜	淡色 野菜	海藻	果物	穀類			
ほうれん草 にんじん トマト ブロッコ リー	キャベツ かぶ 大根 玉ねぎ	わかめ等	りんご等	全がゆ			
10~2	20 8	1 ⊟3g	1∃30 ~40g	50~ 80g			

1日のうちのどの時間がいいの?

スケジュール例





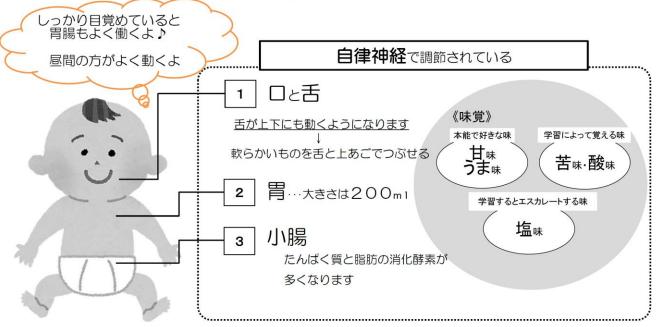
回数	1	2				3	4		⑤
	6:00	10:00		12:00		14:00	18:00	20:00	22:00
時間	起床 + おっぱい	離乳食 + おっぱい	ね		ね	離乳食 + おっぱい	おっぱい	就寝	おっぱい
		+	んね		んね	+			<

離乳食作りのポイント

- ・形態の目安は、「舌でつぶせる固さ」、3~5ミリ角の大きさにします。
- いきなり大きさや固さを変えず、だんだん慣らしてあげます。
- ロの中でつぶした食べ物をひとまとめにしやすいようにとろみをつけるなどの 工夫をします。
- 鉄分を意識して食材を選びます。(赤身の魚・肉、色の濃い野菜など)
- ・味付けは9か月~
- 乳児ボツリヌス症の恐れがあるため、はちみつと黒砂糖は満1歳をすぎるまで



7か月児のからだ





お配りしている『〜大人も一緒に楽しめる〜離乳食の基本』に 月齢別の食材一覧や、とり分け離乳食など役に立つ情報が 掲載されています。

是非、参考になさってください。

知ってらくチン!離乳食♪調理のテクニック

フリージング



スープやだし汁、おかゆなどの液体は、冷ましてから製氷皿で 凍らせたり、ラップに包んで凍らせて保存すると便利です。

製氷皿で凍らせた"だし1回分"を、ファスナー つきの袋に入れて保存します。空気に触れないよう にするのが保存のポイントです。



おかゆも1回分で包んで 凍らせておけば、使いきり でとっても便利!

ベビーフードを上手に活用

薄味・やわらかさのお手本に



離乳食の基本は薄味です

ベビーフードに使われている塩分は 最高で0.5% (食事100gに対して塩分0.5g) 薄味加減の参考になります。

月齢表示のあるベビーフードでは、月齢に適した 大きさ・やわらかさの参考にも なります。

手作りの離乳食とうまく組み合わせて



- ・同じ味付けの繰り返しになりやすい離乳食。 とろみをつけたり、おかゆと混ぜたり・・・。 変化をつけるとグッと食べやすくなります。
- 調理済みのレトルトタイプ。 「野菜をプラス」のちょっとの手間で 栄養バランスもグッと良くなります。 足りない栄養を補いたいときにもオススメ。
- ボソボソした野菜などには『ホワイトソース』 をかけると、なめらかになって食べやすく なります。



ベビーフードにはいろんな情報がぎっしり!! 必ずラベルを確認しましょう。

~簡単!取り分け離乳食メニュー例~

1. 鶏レバーのしぐれ煮

大人のおかず 【材料】(2人分) 鶏レバー・・・・・100g しょうが(千切り)・・・・・5g 酒・・・・・大さじ1と1/2 みりん・・・・・大さじ1/2 しょうゆ・・・・大さじ1/2 トマトケチャップ・・小さじ1

【作り方】

- ① レバーは食べやすい大きさに切って 牛乳に10分浸けた後、洗い流して 沸騰させた湯で茹でる。
- ② しょうがの千切りと A の調味料でレ バーを煮て、味をからめる。
- ③ 仕上げにごまをふって完成。

離乳食(1回分)

7~8か月頃

【材料】

茹でた鶏レバー・・・10g おろした玉ねぎ・・・・小さじ1 おろした人参・・・・小さじ1 じゃがいも・・・・・・10g だし汁・・・・・・適量 トマト・・・・・・10g

【作り方】

- ① 茹でた鶏レバーを細かく刻む。
- ② 器にレバーと玉ねぎ、人参、水大さじ1を入れて、電子レンジで1分間加熱する。加熱後、ゆで汁を捨ててすり鉢ですりつぶし、だし汁を加えてのばす。
- ③ 付け合わせにじゃがいもを電子レンジにかけてつぶして、だし汁でのばす。トマトは皮を湯むきし、種を取り除き、細かく刻む。

9~11か月頃

【材料】

茹でた鶏レバー・・・15g 人参・・・・・・・15g じゃがいも・・・・・15g トマトケチャップ・・小さじ1

【作り方】

- ① 茹でた鶏レバーを5~7mm 角の大きさに切り粗くつぶし、じゃがいも、人参を5~7mm 角に切る。
- ② 器に野菜と水大さじ2を入れてラップをして、電子レンジに2分程度かけて柔らかくする。
- ③ ゆで汁を捨てて、レバー、ケチャップを加えて混ぜる。

12~18か月頃

【材料】

味つけした鶏レバー・15g 人参・・・・・・10g じゃがいも・・・・・30g 牛乳・・・・・小さじ1 塩・・・・・・少々 薄力粉・・・・・小さじ1/2

サラダ油・・・・・・小さじ 1/2

- ① じゃがいもと人参を水から柔らかくなるまで茹でる。じゃがいも、人参は1cm角につぶす。
- ② 大人用の味つけした鶏レバーを柔らかくつぶし、野菜と 牛乳、薄力粉、塩を加えて混ぜる。
- ③ 小判型にして、サラダ油をひいたフライパンで焼く。

2. 白身魚の中華蒸し

大人のおかず

【材料】(2人分)

白身魚(生たら)・・・・2切れ カブ(皮をむく)・・・・1個

長ネギ·····縦3cm

しょうが(薄切り)・・・・2枚

酒・・・・・・大さじ1

ポン酢・・・・・・大さじ1

塩・・・・・・・・・・少々

ラー油・・・・・・・適量

【作り方】

- 魚は薄く塩をふって5分程度したらペーパーで水分をとる。
- ② 長ネギは千切り、カブは薄切りにする。
- ③ 耐熱皿に魚を置き、長ネギ、カブ、しょうがをのせたら酒をふってラップを ゆるくかけ、電子レンジで4分程かけ てそのまま蒸らす。
- 4 ポン酢をかけて完成。
- ※ ラー油は好みでかけてください.。

離乳食(1回分)

7~8か月頃

【材料】 ※大人用の作り方で完成したものから取り出す

白身魚・・・・・・・・10gカブ・・・・・・・20gだし汁・・・・・・適量水溶き片栗粉・・・・適量

【作り方】

- ① 白身魚はサッと洗い、粗くほぐす。だし汁で煮て味を薄め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ② カブは3~5mm 角に切って、だし汁を入れて柔らかく煮 て、粗くつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

9~11か月頃

【材料】※大人用の作り方で完成したものから取り出す 白身魚・・・・・・・15g カブ・・・・・・30g だし汁・・・・・・適量 水溶き片栗粉・・・・適量【作り方】

- ① 白身魚は骨と皮を取って食べやすくほぐす。ぱさつく場合は水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ② カブは5~7mm 角に切って指で挟んでつぶれる位の柔らかさになるまでだし汁で煮る。

12~18か月頃

 【材料】※大人用の作り方で完成したものから取り出す

 白身魚・・・・・・・・・15g
 カブ・・・・・・・40g

 【作り方】

① 白身魚は食べやすくほぐし、カブは一口大かスティック状にして手づかみ食べ出来るようにする。

★番外編 1 ★ 調理のポイント

しらす干しの調理法

白身魚のしらす干しは手軽で扱いやすいです。塩分が強いので塩抜きは必ずします。サッと茹でるかお湯をかけて塩抜きをしましょう。



水溶き片栗粉の作り方

<分量の目安>

片栗粉・・・・・小さじ 1/3

水・・・・・・・小さじ 2/3

片栗粉:水=1:2

の割合で作ると良いでしょう

3. 肉じゃが【ぴよぴよ教室 試食】

大人のおかず

【材料】(2人分)

グリーンピース・・・・・少々

【作り方】

- ① 牛肉は一口大、じゃがいもは6等分、 玉ねぎはくし切り、人参は乱切りにす る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①を炒めて、火が通ったらだし汁を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ③ 柔らかくなったら、砂糖、しょうゆ、酒で味つけし、汁気がなくなるまでゆっくりと煮る。
- ④ 器に盛って、茹でたグリーンピースを 飾る。

離乳食(1回分)

7~8か月頃

【材料】 だし汁・・・・・・カップ 1/4 【作り方】

- ① 大人用の作り方の②で十分に柔らかくなった牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参を1かけずつ取り分け、ザルに入れて、熱湯をかけて油を洗い流す(湯抜き)。
- ② 繊維を断つように細切りにした牛肉と玉ねぎはすりつぶし、じゃがいもと人参は3~5mm角に切る。
- ③ じゃがいもと人参をだし汁で煮る。柔らかくなったら、牛肉と玉ねぎを加えて煮る。

9~11か月頃

【材料】 だし汁・・・・・・適量

【作り方】

- ① 大人用の作り方の③で味があまり染み込まないうちに、 牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参を1かけずつ、グリーン ピースを2粒取り分け、ザルに入れて湯をかけて油を洗 い流す。
- ② 牛肉は繊維を断つように細切りにしてからすりつぶす。
- ③ じゃがいも、玉ねぎ、人参は5~7mm 角くらいに切る。グリーンピースは薄皮をむいてつぶす。
- ④ ②、③の材料を鍋に入れて、ひたひたになるくらいまでだし汁を加える。指で挟んで簡単につぶれるくらいの柔らかさになるまで煮て、味を薄くする。

12~18か月頃

- ① 大人用の出来上がりから牛肉、玉ねぎ、人参を一かけず つ、じゃがいも2かけ、グリーンピース2粒取り分ける。
- ② 材料をザルに入れて湯をかけて、表面の味や油を洗い流す。
- ③ じゃがいもは味が染み込んでいるので、表面をスプーンなどで取り、それぞれ7~8mm 角くらいに切る。グリーンピースは薄皮をむいて器に盛る。牛肉は繊維を断つように細切りにしてからほぐす。
- ④ 大人用の肉じゃがの煮汁を2倍量の湯で薄めてかける。
- ★ カレーやクリームシチューなどからも取り分け離乳食を作ることができます。
- ★ カレーはルーを入れる前に取り出しましょう。
- ★ クリームシチューはホワイトソースを手作りすれば、9か月頃から食べられます。味は煮汁で薄味に。食材も取り分けたあと柔らかく煮ます。

ホワイトソースの作り方

【材料】(できあがり1カップ分)

バター・・・・・大さじ 3/4 小麦粉・・・・・大さじ 3/4 牛乳・・・・・・1カップ 塩・・・・・・小さじ 1/4

【作り方】

- ① 厚手の鍋にバターを溶かし、小麦粉をふるいながら入れ る。木べらで焦がさないようにかき混ぜ、弱火で十分に火 を诵す。
- ② 温めた牛乳を少しずつ加えたら、ダマにならないように手 早くかき混ぜながら十分に火を通し、味を整える。

4. ほうれん草と鶏肉のごま和え

大人のおかず 離乳食(1回分) 【材料】(2人分) 7~8か月頃 ほうれん草・・・・・100g 【材料】※材料は茹でてから取り出す

人参······20g 鶏ささみ・・・・・1本

<調味料>

白いりごま・・・・・・大さじ 1/2 めんつゆ・・・・・・大さじ 1/2 ごま油・・・・・・ 大さじ 1/2 酢・・・・・・・・・小さじ 1/2

【作り方】

- ① ほうれん草は沸騰した湯で茹でて、 冷水にとる。しっかりと水気をとり、食 べやすい大きさに切っておく。
- ② 人参は千切りにして茹でる。
- ③ ささみは観音開きにして茹でて、食 べやすい大きさに切っておく。(ラップ をして電子レンジで加熱しても良い)
- ④ 調味料をあらかじめ混ぜておき、食 べる直前にほうれん草、人参、ささみ と和える。

【作り方】 ① ほうれん草、人参は3~5mm 角に切り、ささみはすりつ

人参·····5g

だし汁·····50ml

- ② だし汁に①を入れて煮る。水溶き片栗粉でとろみをつけ
- ※ 5~11か月頃まではほうれん草の葉先を使います

9~11か月頃

ぶす。

【材料】※材料は茹でてから取り出す

ほうれん草(葉の部分)・20g

ささみ・・・・・10g

水溶き片栗粉・・・・・適量

人参·····10g ほうれん草(葉の部分)・20g だし汁·····50ml ささみ・・・・・10g 水溶き片栗粉・・・・・適量

【作り方】

- ① ほうれん草、人参、ささみをそれぞれ5~7mm 角に切る。
- ② だし汁に①を入れて煮たあと、水溶き片栗粉でとろみを つける。
- ※ ほうれん草を切るときはタテ・ヨコに包丁を入れるように しましょう。

12~18か月頃

【材料】 ※材料は茹でてから取り出す

ほうれん草・・・・・・・40g 人参・・・・・・5g ささみ・・・・・・30ml

【作り方】

①ほうれん草、人参、ささみをそれぞれ1cm 程度の大きさに 切り、だし汁を加えて煮る。

5. 豆腐ハンバーグ

大人のおかず【材料】(2人分) 木綿豆腐・・・・・・50g 鶏ひき肉・・・・・50g 玉ねぎ・・・・・30g 溶き卵・・・・・大さじ 1/2 パン粉・・・・・大きじ1

牛乳・・・・・・・大さじ1

塩・・・・・・少々

<大根おろしソース>

大根・・・・・・・100g しょうゆ・・・・・・・小さじ1 青しそ・・・・・・1枚 酢・・・・・・・・小さじ1

【作り方】

- 豆腐は茹でて、キッチンペーパーで 水気をよく切っておく。玉ねぎはすり おろす。パン粉は牛乳をふくませて おく。
- ② ボウルに豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、溶き卵、①のパン粉を入れて混ぜ、 塩を少々加えてよくこねる。
- ③ ②を小判型にし、サラダ油を熱したフライパンで焼く。お皿に盛りつけて青しそを添える。
- 4 おろした大根、しょうゆ、酢を合わせてソースを作り、上からかける。

離乳食(1回分)

7~8か月頃 豆腐のおろし煮

【材料】

描でた豆腐・・・・・30g 大根おろし・・・・大さじ2 だし汁・・・・・50ml 水溶き片栗粉・・適量

【作り方】

- ① 大根おろしをだし汁でひと煮立ちさせる。
- ② 茹でた豆腐を加えて煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。

9~11か月頃 煮込み豆腐ハンバーグ

【材料】

大人用の作り方②の塩を入れる前の材料1人分の 1/3 量 大根おろし・・・・・大さじ1 だし汁・・・・・50ml 水溶き片栗粉・・・適量

【作り方】

- ① 大人用の作り方で塩を入れる前に取り分けたハンバーグを小さめの小判型にする。
- ② だし汁、大根おろしを弱火にかけ、①のハンバーグを煮込む。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ※ 牛乳は料理に使う程度に。必ず加熱して使うようにしま しょう。

12~18か月頃 豆腐ハンバーグ

【材料】

大人用のハンバーグ 1 人分の 1/2 量 大根おろし・・・・大さじ2 しょうゆ・・・・小さじ 1/4 酢・・・・・・・・・小さじ 1/4

- ① ハンバーグは小さめの小判型に成形して、サラダ油を熱したフライパンで焼く。
- ② 大根おろし、しょうゆ、酢を合わせてソースを作る。

6. ブロッコリーとしらすのペペロンチーノ【ぴよぴよ教室 試食】

大人のおかず

【材料】(2人分)

ブロッコリー・・・・1 株

しらす・・・・・・大さじ 1

オリーブオイル・・大さじ 1

にんにく・・・・・・1 片

唐辛子 ……1/2 本

塩・・・・・・・・・少々

【作り方】

- ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。沸騰した湯に入れ、やわらかくなるまでゆでる。ザルにあげ、あら熱を取る。
- ② しらすはお湯をかけて塩抜きをする。
- ③ にんにくは薄切りにする。唐辛子は中 の種を竹串でとり、輪切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れて 熱し、にんにく、唐辛子を入れたら弱 火にして、じっくりキツネ色になるまで 炒める。
- ⑤ ブロッコリーを入れて炒め、しらすを入れ、味をみながら塩を加えて味を整える。

離乳食(1回分)

7~8か月頃

【材料】 ※茹でたブロッコリーとお湯をかけて塩抜きしたしらすを取っておく。

ブロッコリー(花蕾)・・・10g

しらす・・・・・・小さじ 1

だし汁・・・・・・大さじ 1 と 1/2

水溶き片栗粉・・・・・適量

【作り方】

- ①ブロッコリーを細かく刻む。
- ②しらすを細かく刻む。
- ③鍋にだし汁を入れ、ブロッコリーを舌でつぶせる 固さになるまで煮て、しらすを加えひと煮立ちさ せる。
- ④ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

9~11か月頃

【材料】 ※茹でたブロッコリーとお湯をかけて塩抜きしたしらすを取っておく。

ブロッコリー(花蕾)・・15g

しらす・・・・・・・小さじ 1

だし汁・・・・・・大さじ 1 と 1/2

水溶き片栗粉・・・・・適量

【作り方】

- ① ブロッコリーを粗く刻む。
- ② しらすを粗く刻む。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、ブロッコリーを歯ぐきでつぶせる固さになるまで煮て、しらすを加えてひと煮立ちさせる。
- ④ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

12~18か月頃

【材料】 ※茹でたブロッコリーとお湯をかけて塩抜きしたしらすを取っておく。

ブロッコリー(花蕾)···20g

しらす・・・・・・小さじ 1

だし汁・・・・・・大さじ 1 と 1/2

しょうゆ・・・・・・少々

- ① ブロッコリーは1cm位に刻む。
- ② 鍋にだし汁を入れ、ブロッコリーとしらすを入れて煮る。
- ③ ブロッコリーが充分やわらかくなったらしょうゆ 少々を加えて調味する。

7. お味噌汁

大人のおかず

【材料】(2人分)

じゃがいも・・・・・50g 小松菜・・・・・60g

人参·····40g

だし汁・・・・・・1と1/2カップ 味噌・・・・・・・大さじ1弱

【作り方】

- じゃがいも、にんじんは皮をむいて、 7mm 幅の半月切りにする。小松菜 はよく洗って4cm 幅に切る。
- ② 鍋にだし汁、じゃがいも、人参を入れて火にかける。じゃがいも人参が充分に柔らかくなったら小松菜を加えて再びやわらかくなるまで煮る。
- ③ 味噌をみそこしやお玉に入れて、溶きながら加え、火を止める。

離乳食(1回分)

7~8か月頃

【材料】 ※味噌を入れる前、野菜が柔らかくなったら取り出す じゃがいも・・・・・・5g 小松菜(葉先)・・・・・2g 人参・・・・・・大さじ2

水溶き片栗粉・・・・適量

【作り方】

- ① じゃがいも、人参はフォークで刻み、小松菜はすりつぶ す。
- ② 鍋に①の野菜とだし汁を加えてひと煮たちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

9~11か月頃

【材料】※ 味噌を入れた後、取り出す

じゃがいも・・・・・・5g 小松菜・・・・・・5g 人参・・・・・・・5g 味噌汁・・・・・・小さじ1

【作り方】

- ① じゃがいも、小松菜、人参を5~7mm 角の大きさに切る。
- ② ①の野菜と味噌汁、水小さじ1を加えてひと煮立ちさせる。

12~18か月頃

【材料】※ 味噌を入れた後、取り出す

じゃがいも・・・・・・5g 小松菜・・・・・・5g 人参・・・・・・大さじ2

【作り方】

- ① じゃがいも、小松菜、人参は1cm の大きさに切る。
- ② 器に味噌汁と湯大さじ1~2を加えて味を薄める。

★番外編2★ 調理のポイント

野菜を電子レンジで加熱する方法もありますが、たっぷりの湯で茹でる方法がおすすめです。茹でることで野菜の苦みや酸味が抜けて食べやすくなります。

水から茹でる

根菜類、いも類などの土の中で育つ 食材は水から茹でます。沸騰したら 弱火にしてじっくりと火を通します。



沸騰した湯から茹でる

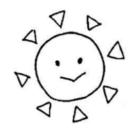
青菜類、肉、魚、めん類は沸騰した 湯に入れて茹でます。

葉もの野菜は火の通りにくい根元から先にいれます。















子育てについて心配なこと、 お悩み事のある方はお気軽にご相談ください。

あんしんサポートルーム(北部子育て支援センター内・保健福祉センター内)の「**すくすく子ども相談」**でお子さんの相談を行っています。また、保健福祉センターでは窓口や電話による「**食事なんでも相談」**を行っています。日程等は広報しおじりをご覧いただくか、下記へお問い合わせください。

心配なこと・お問い合わせ

塩尻市役所 健康づくり課(保健福祉センター内) 電話 0263-52-0858 (直通)まで

