



7月

食育だより

乳幼児食

7月のテーマ「手洗いの大切さ」

人の手には、たくさんの微生物が付着しています。普段から手洗いをきちんとして、食中毒予防を心がけましょう。

～ てあらい 6つのポーズ ～

①おねがいのポーズ



手を水でぬらして石けんをつけ、お願いのポーズで泡をいっぱい作りましょう。



②かめのポーズ



手と手を合わせて亀のポーズで手の甲を洗いましょう。



③おやまのポーズ



指と指を重ねて、お山を作ります。指と指の間をきれいにしましょう。



④おかみのポーズ



おかみのように爪を立てて、爪の中を洗います。ひとつの手が終わったら、もう片方の手も洗いましょう。



⑤バイクのポーズ



親指をしっかり握ってブルンブルン！バイクのポーズで親指もしっかり洗いましょう。もう片方の親指も忘れずに！



⑥つかまえた！のポーズ



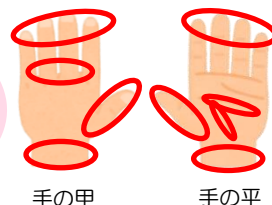
片方の手で、もう1つの手首をパクっとつかまえます。そしてクルクル洗いましょう。もう片方の手首も洗えたら、泡をしっかり洗い流して、タオルで水を拭き取りましょう！



- 手指のなかでも、特に指先には汚れや菌が多く存在しています。
- 爪を短く切り、石けんでしっかり洗い流すことにより、食中毒は予防できます。



赤く囲った部分は、洗い残しの多い場所です。洗い残しのないように注意しましょう！



手の甲

手の平

お悩み解決コーナー

今月のお悩みテーマは「**食事中に席を立つ**」です。

褒めたり、好きなものを用意したり、おもちゃを片付けたり、食器をかわいくしたり……。いろんな工夫をしても落ち着かない場合は、子どもではなく大人の行動にも目を向けてみましょう。



◆親も席を立たなくてすむ準備を

食事中、席を立つことが多くなっていますか？何か用事があったとしても、子どもから見れば、「席を立てている」という行動に変わりはなく、席を立つこと自体を「悪いこと」とは思っていない可能性があります。やむをえない場合もありますが、最低限ですむように事前に準備をしておきましょう。

◆食事の時間にメリハリを

「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶はしていますか？大人になると、つい挨拶を忘れてしまいがちですが、食事の時間を区切るという意味でも大切です。

「ごちそうさま」と挨拶をすれば、そこで食事は終わりという合図になります。大人がこの区切りをしっかりとつけば、子どもも「挨拶をしたら食事は終わり」と理解していくでしょう。

旬の食材「とうもろこし」を使ったレシピ

『とうもろこしのかき揚げ』

【材料】 幼児 4人分

- ・とうもろこし 1/4本(100g)
- ・いんげん 30g
- ・小麦粉 10g
- ・塩 適量
- ・サラダ油 適量
- 衣
- ・小麦粉 30g
- ・水 45g



- ①とうもろこしの実をそいでバラバラにほぐす。
- ②いんげんは1cm幅に切り、固めに茹でる。
- ③①と②に小麦粉をまぶす。
- ④衣の小麦粉と水を混ぜ合わせ、③を混ぜる。
- ⑤160℃の油にスプーンで落とし入れ揚げる。
- ⑥塩を振って完成

SDGsのおはなし

「かいじゅうステップSDGs大作戦」

第12話 海をきれいに！

私たちがだす、たくさんのプラスチックごみ。そのせいで、海の生きものたちが困っているんだ。



かいじゅうステップSDGs大作戦の紹介は [ココ](https://sdgs.kaijustep.com/) をクリック！

出典：ウルトラマン公式 ULTRAMAN OFFICIAL by TSUBURAYA PROD. (<https://sdgs.kaijustep.com/>)



1:35 / 3:40





食育だより

離乳食

7月のテーマ「離乳食の衛生について」

離乳食をつくる上で、一番気を付けなければならない事は衛生面です。

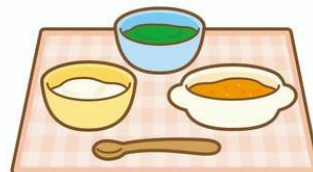
赤ちゃんは大人に比べて菌に対する抵抗力が弱いので、離乳食作りは普段の料理以上に衛生面での注意が必要です。そこで、衛生のポイントを紹介します。



調理前や生の肉・魚・卵を触った後はしっかり手洗いしましょう



調理器具は清潔にしましょう



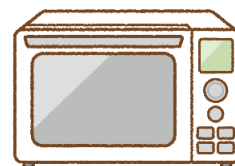
離乳食は食べる分だけ調理し、長時間放置せず早めに食べましょう



しっかり加熱しましょう



冷凍保存する場合は、十分に加熱し1週間以内に使い切りましょう



電子レンジを使用する際は、加熱ムラがないように途中でかき混ぜて確認しましょう

お悩み解決コーナー

今月のお悩みテーマは「遊び食べをする」です。

自分の手でご飯を食べられるようになると始まる「遊び食べ」。これは赤ちゃんの成長過程のひとつで悪いことではありません。ただ、親にとってはストレスになることもありますよね。今回は「遊び食べの原因と対策」をご紹介します。

<原因>

①お腹がいっぱい

②食への興味

③大人の反応を見る



<対策>

・食事の時間と量を見直す

→遊びが増えてきたら「お腹がいっぱいかも？」と考えるサイン。

→時間は20～30分を目安に切り上げましょう。

・手づかみ食べを取り入れる

食べ物の感触を確かめたりして五感をフルに使って学んでいます

→自分で食べられる形状にして満足感を高めましょう。

例：スティック野菜、おにぎりなど

・冷静に対処

→遊び食べをして大人が大きな声を出したりする反応を見えています。

食べ物を落としたり、口から出したりしてパパママの気を惹こうとしています。

怒ったりせず、落ち着いた声で対応しましょう。

食事用エプロンやレジャーシートなどで「汚れてもいい環境」を作り、イライラを減らしましょう。

離乳食の基礎～離乳食の進め方～

初期食 生後5～6カ月

離乳食を1日1回与えます。

母乳・ミルクは子どもの欲するままに与えます。

この時期は、離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることが目的です。



中期食 生後7～8か月

離乳食は1日2回にしていきます。

母乳・ミルクは離乳食の後に与えます。

母乳は子どもの欲するままに、ミルクは1日に3回程度与えます。

舌で潰せる固さ（豆腐くらい）のものを与えます。

後期食 生後9～11カ月

離乳食は1日3回にし、食欲に応じて離乳食の量を増やします。

離乳食の後に母乳・ミルクを与えます。

母乳は子どもの欲するままに、ミルクは1日に2回程度与えます。

歯ぐきで潰せる固さ（バナナくらい）のものを与えます。

旬の食材「とうもろこし」を使ったレシピ



『白身魚と夏野菜煮』（後期食）

【材料】1人分

・白身魚 30g
・とうもろこし 10g
・アスパラガス 10g
・しょうゆ 3滴
・出汁 適量



【作り方】

- ①白身魚は下茹でして皮を取り、7mm角～1cm角に切る。
とうもろこしは芯から実をそぐ。
アスパラガスは根本の硬い部分を切り落とし、茎の部分は皮をむき、7mm～8mm幅に切る。
- ②鍋に白身魚、とうもろこし、アスパラガス、出汁、しょうゆを入れて煮る。
- ③盛り付けて完成。

