



食育だより

乳幼児食

9月1日は防災の日！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。

食品備蓄のポイント

- ①量 最低3日分、できれば1週間分
②内容 備蓄食品は、主食・主菜・副菜などを組み合わせて備える

主食 エネルギー源になるもの

○米類



○パンの缶詰



○インスタント麺・乾麺



副菜 ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源

○根菜など日持ちする野菜



○野菜の缶詰



○野菜ジュース



○ひじきや切り干し大根などの乾物



主菜 たんぱく質の確保

○肉・魚・豆などの缶詰



○レトルト食品



○高野豆腐などの乾物



その他

○水・飲料



水は飲用+調理用で
1人当たり1日に3ℓ必要です

○乳製品



○果物等缶詰



○調味料



○菓子類



お悩み解決コーナー

今月のお悩みテーマは「食ベムラがある」です。

食ベムラがある場合、どうすればよいのでしょうか？食ベムラを改善するには5つのことが大切だと言われています。

①新しい食材・メニューだけにしない

子どもは同じことを繰り返すことが大好きです。新しく試してみたい食材は子どもの好きな物の中に少量ずつ加えるようにしましょう。



②保護者が美味しそうに食べる

親子で一緒に食事をすることで安心と認識し、恐怖心がなく挑戦することができるようになります。



③おやつは食事と考える

- ・食事と食事の間は2～3時間空ける
- ・間食の時間は10時、15時頃を目安にする
- ・いつも決まった時間に与えるようにしましょう。



④食感、見た目を変える

子どもは口の中が敏感なため、野菜などの食感が不快に感じることがあります。みじん切りやすり潰しなど食感を変えて工夫してみましょう。



⑤焦らずゆっくり進める

子どもの嗜好は成長と共に変化していきます。親の心配は子どもに伝染しやすいので、「きっと大丈夫」という気持ちで細く長く続けましょう。



旬の食材「ちんげん菜」を使ったレシピ



『豚肉とちんげん菜の炒め物』

【材料】幼児1人分

- | | | | |
|------------|-----|---------|-----|
| ・豚肉 | 25g | ・玉ねぎ | 25g |
| (A) 濃口しょうゆ | 2g | ・人参 | 15g |
| ・酒 | 15g | ・ちんげん菜 | 50g |
| (B) 薄口しょうゆ | 3g | ・コーン缶 | 10g |
| ・砂糖 | 3g | ・キャノーラ油 | 1g |

- ①豚肉はひと口大に切り、Aで下味を付ける。
玉ねぎはスライス、人参は短冊切り、
ちんげん菜はざく切りにする。
- ②鍋に油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら玉ねぎを加えて炒める。次に人参・ちんげん菜・コーンを加えて炒める。
- ④火が通ったらBで味付けをして完成。



SDGsのおはなし

SDGsとは、「持続可能な開発目標」という意味を表します。誰一人取り残すことなく、みんなが安心して暮らし続けていけるように世界中のみんなで取り組む目標のことです。

「魚国総本社 オリジナル絵本」

制作：円谷フロダクション

YouTubeに動画UPしています！☺



かいじゅうステップSDGs大作戦の紹介は [ここ](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

9月1日は防災の日！災害に備えよう！

地震や水害など自然災害はいつどこで起こるかわかりません。ライフラインが止まり、離乳食が作れなくなることも想定されます。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。

食品備蓄のポイント

①量：最低3日分、できれば1週間分

②乳児用の食料は配給では手に入れづらいです。持ち出すものと備蓄するものと分けて準備しましょう。

新生児～4ヶ月

- 粉ミルク
- キューブ型ミルク
- 液体ミルク



粉ミルク・キューブ型ミルクは70℃以上のお湯で調乳する必要があるため、液体ミルクが便利です。母乳で育てている方もミルクを備えておくことをおすすめします。

5.6ヶ月（初期食）

- フレーク状のおかゆ
- 粉末状の野菜の裏ごし
- 赤ちゃん用野菜スープ



離乳食の開始時期ですが、栄養は母乳やミルクが中心です。離乳食の衛生管理ができるかどうかを優先しましょう。

7.8ヶ月（中期食）

- 中期食用ベビーフード
- レトルトパウチの雑炊やうどん



7ヶ月以上の赤ちゃん向けのベビーフードは少し種類が増え、麺類など様々な味の中から選ぶことができます。

9～11ヶ月（後期食）

- 赤ちゃん用せんべい、ボウロ
- 肉・魚・レバーなど鉄分が含まれるベビーフード



まだミルクも必要な時期なので離乳食とは別に1日2回程度のミルクも備えておくことで安心です。



12ヶ月～1歳6ヶ月（完了期食）

- レトルトパウチのおかず
- ジュレ状の飲料



12ヶ月以上の赤ちゃん用のベビーフードは具材も多く栄養が豊富です。ごはんとおかずが入ったランチセットなどを選ぶと災害時に役に立ちます。

お悩み解決コーナー

今月のお悩みテーマは「食べムラがある」です。

食べムラは一時的なことが多いので、無理強いしない程度に食べさせて、あとは様子を見るくらいの気持ちで大丈夫です。

食材に変化をつける

食材に変化をつけると、食べてくれることがあります。食べないときは食材のサイズを小さくしたり、柔らかくするなど工夫してみましょう。



落ち着いて見守る

無理強いせず、食べられた分で「ごちそうさま」にします。焦る気持ちは子どもにも伝わるので、落ち着いて見守りましょう。

食事に集中できる環境をつくる

おもちゃを片づけたり、テレビなども消すようにしましょう。

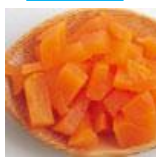


離乳食の基礎 ～段階別固さの違い～

初期



中期



後期



完了期



月齢

5.6ヶ月頃

7.8ヶ月頃

9～11ヶ月頃

12～18ヶ月頃

固さ

滑らかにすり潰す
ヨーグルトくらい

舌で潰せる
豆腐くらい

歯茎で潰せる
バナナくらい

歯茎で噛める
肉団子くらい

大きさ

ポタージュ状
ペースト状
マッシュ状

3～5mm角

7mm～1cm角

1cm以上

旬の食材「ちんげん菜」を使ったレシピ



『ちんげん菜のクリーム煮』（後期食）

【材料】1人分

- ・ちんげん菜 20g
- ・鶏ささみ 10g
- ・水 20ml
- ・育児用ミルク（又は牛乳） 30ml
- ・しょうゆ 数滴
- ・片栗粉 0.6g（小さじ1/5）



- ①ちんげん菜は柔らかく茹でて7mm～1cm程度に刻む。
- ②鶏ささみも下茹でし、7mm程度に細かく刻む。
- ③鍋に①②、水と育児用ミルク（牛乳）、しょうゆを加えて煮立たせる。
- ④同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけて完成。