

# 11月食育だよ！

乳幼児食

## 11月のテーマ「和食のすすめ、出汁の旨味」

昆布や鰹節などの魚介や野菜から取れる「出汁」には、旨味成分がたくさん含まれています。出汁とは、食材を水に浸けたり煮だすことによって取れる汁の総称で、和食の基本的な調味料です。出汁を効かせることで調味料をあまり使わなくても美味しく食べられます。

イノシン酸

グアニル酸

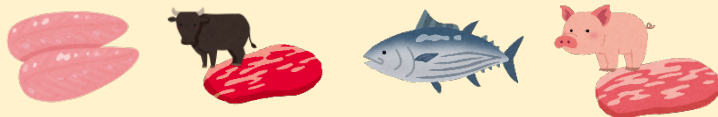
グルタミン酸



相乗効果で旨味が7～8倍に！

その他にも、

イノシン酸を含む食べ物



グルタミン酸を含む食べ物



### 【出汁の効果】

鰹出汁・・・疲労回復（血行をよくしてくれます）  
心を落ち着かせる（ストレスを軽減する効果があります）

昆布出汁・・・脂肪をたまりにくくする（血糖値の急激な上昇を抑えてくれます）  
食べすぎを防ぐ（食後の満足度を長続きさせる働きがあります）

## お悩み解決コーナー

今月のテーマは「食べるのが遅い」です。

食べるのが遅い原因

- ・乳歯が抜けていて食べにくい
  - ・お箸など食具がうまく使えない
  - ・周りの環境が気になり食事に集中できない
  - ・食事より遊びが優先になる 等々、
- ① 1回の食事量を、約20分、長くても30分くらいで食べきれる量に調整してみましょう。
  - ② お茶や味噌汁、スープなどの水分を取りながら、食事するように促してあげましょう。
  - ③ 子どもに合った大きさに具材を調整しましょう。
  - ④ 食事に集中できる環境をつくり、食事が楽しくなるように、時には苦手なものをなくしてあげるなど工夫をしてみましょう。



### 旬の食材を使ったレシピ 『ごぼうのおにぎり』

【材料】幼児 1人分

- ・米 40g
- ・水 50g
- ・人参 3g
- ・ささみフレーク 5g
- ・ごぼう 5g
- ・うすくち醤油 1.5g
- ・料理酒 0.5g
- ・本みりん 0.5g



【作り方】

- ① 米を研いでおく。
- ② 人参、ごぼうを粗みじん切り  
ごぼうは水にさらしてアク抜きをする。
- ③ 調味料を合わせる。
- ④ 食材と調味料を合わせて炊飯器で炊く。

## SDGsのおはなし

「かいじゅうステップSDGs大作戦」

第4話 食べ残しはやめよう

【あらすじ】

おいしいごはん、みんなが食べられるように、お皿には食べられる分だけ。残ったものは持って帰ろう。

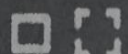


かいじゅうステップSDGs大作戦の紹介は [ここ](https://sdgs.kaijustep.com/) をクリック！

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

「旨味」は、「甘味」や「塩味」と同様に、生まれながらに美味しいと感じる味です。甘味や脂肪などのおいしさは、赤ちゃんも本能的に好むものですが、出汁の香りやうま味を味わう力は体験を重ねていくことで身につきます。乳幼児期からかつおや昆布、野菜などからとる「出汁」の味を知っていると、味覚を育てることが出来ます。

### 11月のテーマ「出汁の旨味・味付け」

※出汁も他の食材と同じく、初めて食べる際には1さじずつ与え、アレルギーがでないことを確認しましょう

#### 離乳期で使える出汁

#### 全ての離乳期で使える出汁

【生後5～6か月頃】

昆布出汁には母乳と同じ旨味成分のグルタミン酸が含まれているため、赤ちゃんにとっては慣れ親しんだ味になります。



昆布出汁 干し椎茸出汁

野菜のゆで汁

【生後7～8か月頃】

脂身の少ないさみを使用したお肉のゆで汁のだしを使用できます。

【生後9～11か月頃】

昆布や野菜由来の植物性出汁に慣れてきたら、動物性のかつお出汁も使ってみましょう。煮干し出汁は、えぐみが強く白身魚や赤身魚などの魚を食べ慣れてきた頃が使用目安になります。

### お悩み解決コーナー

今月のテーマは「なかなか食べてくれない」です。

食べない原因は？

- ・味、香り、食感が嫌
- ・食器・食具の質感が嫌
- ・眠たい
- ・自分で食べたい
- ・上手に食べられなくてイライラしている

（食事に慣れてもらうための工夫）

- ・シリコン製や木製の食器・食具を使用
- ・柔らかく煮たり、味つけを変える
- ・手づかみ食べを促す

赤ちゃんにとって、声掛け以上にご家族の表情が重要です。一緒に食べたり「美味しいね」と微笑みかけたりすることで、赤ちゃんの食べる意欲が増します。

### 離乳食の基礎～調理上の注意点～

・この時期の子どもは特に免疫力が低いため、調理器具を何度か使用する場合は、1回ずつ洗浄し、熱湯消毒します。

・初期食・中期食は素材そのものの味で、後期食は風味付け程度に調味料を使い、完了期食は乳児食よりも薄味にします。

・食事の温度は人肌程度にします。この時期の子どもは自分で、食事の温度調整ができません。熱すぎず、冷たすぎず人肌程度の温度で与えます。

・食材の種類を増やす  
食材の種類は偏ったものだけにならないように、各段階で食材を数多く使用します。

### 旬の食材を使ったレシピ 『豚肉と野菜煮』

【材料】後期食 1人分

- |       |     |
|-------|-----|
| ・出汁   | 適量  |
| ・豚肉   | 15g |
| ・大根   | 25g |
| ・人参   | 5g  |
| ・砂糖   | 少量  |
| ・しょうゆ | 3滴  |



【作り方】

- ①豚肉を1cm角に切り、大根、人参は粗みじんにかちります。
- ②豚肉を下茹でします。
- ③鍋に出汁と調味料を入れ、①②を加えて柔らかく煮ます。

