



食育だより

乳幼児食

2月のテーマ「間食と補食」

補食の目的は、幼児の内臓や消化器官はまだ未発達のため、1日3回の食事では必要なエネルギーや栄養を十分摂ることができません。それを補うため、第4の食事として補食（＝間食、おやつ）が必要になります。

3回の食事では不足しがちな栄養を補うのにおすすめの食品！

①牛乳、乳製品

成長に欠かせないカルシウムが豊富です。
ヨーグルト、チーズなど



②豆類

大豆は良質なたんぱく質が豊富で、食物繊維も多く含まれます。きな粉、豆乳、豆腐など



③果物

体の調子を整えるビタミンやミネラルが豊富です。
今の季節だとみかんがおすすめです。



④炭水化物

おにぎり、ロールパン、焼きイモなどの
腹持ちの良いものもおすすめです。



【その他のおやつ】 トウモロコシ 野菜スティック など

お悩み解決コーナー

今月のテーマは「お菓子ばかり食べてご飯を食べない」です。
おやつので軽食をたくさん食べると、次の食事の時間に影響が出て、食事の栄養バランスや量が崩れてしまいます。

対策

- ①決まった量（食べていい量）だけお皿に盛り付けましょう。
- ②ながら食ではなく、食事の時間を確保しお子さんとコミュニケーションをして楽しみましょう。
テレビを見ながら、遊びながらなどの「ながら食」は、
食べ過ぎの原因となり、次の食事に響き、肥満の原因となります。
- ③おやつ時間は、1日に2回、食事との間隔が2～3時間空くように心がけましょう。



旬の食材を使ったレシピ

『はくさい』

【材料】 幼児1人分（はくさいのレモン酢和え）

- ・はくさい 20g
- ・小松菜 15g
- ・にんじん 5g
- ・米酢 0.9g
- ・濃口しょうゆ 1.5g
- ・本みりん 1.5g
- ・レモン汁 0.3g



手作りポン酢！

【作り方】

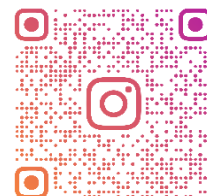
- ①はくさい、小松菜、にんじんを短冊切りに切る。
- ②適当な柔らかさになるまで茹で、流水で色止めし、水気を絞る。
- ③本みりんを加熱し、その他の調味料を合わせておく。
- ④②の野菜に調味料を加えて和える。

生産者さんご紹介

うじ つゆせいちゃ
『宇治の露製茶』さま



宇治の露製茶株式会社さまは、
創業230年の歴史と伝統を伝える
京都の老舗、福寿園のグループ会社です。



2025年7月16日にシェアされた投稿
作成: KIDSSMILE_SYOKUIKU

宇治の露製茶さんの紹介は[ココ](#)をクリック

生産者さんのおはなし

2月のテーマ「間食と補食」

離乳期（5～12か月頃）は、母乳又はミルクと基本の食事（1日2～3回）で必要な栄養を摂ることができる為、お菓子やジュースなどの間食は必要ありません。

しかし、離乳後期～完了期にかけては食べムラや遊び食べをしやすく、3回食で完全に補うのは難しくなります。

間食（おやつ）の与え方を誤ると食欲不振や偏食、肥満の原因につながります。

食事だけでは不足しがちな**良質なたんぱく質**、**カルシウム**、**ビタミン類**を含むものを与えるようにし、糖分を含む嗜好品は避けましょう。



与える例

①「離乳食が和食中心なら、ヨーグルトや牛乳などの乳製品を」、「献立に果物が無かったから、バナナやいちごなどを」というように、3回の離乳食で与えなかった食材をおやつ（補食）として与えましょう。

②離乳食後期になって3回食をしっかり食べるようになって、まだお腹の空いている様子があったら、通常の食事に影響のない量や時間帯でヨーグルトやフルーツなどを与えましょう。

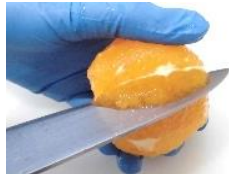
お悩み解決コーナー

今月のテーマは「フルーツの与え方がわからない」です。

離乳食の果物「リンゴ、オレンジ、バナナなど」は生で与えますが、離乳食の「果物の加熱」には殺菌だけでなく、消化の助けになったり、アレルギーを軽減するメリットがあり、初めのうちは加熱するのがおすすめです。



【オレンジの例】



皮を取り、薄皮を取り除きます

中期



刻んだものを加熱します

後期



角切りしたものを加熱します

完了



ひと房をスライス

離乳食の適正量



目安となる月齢になったからといって必ずその通りに進めるのではなく、子どもの消化能力や咀嚼力の発達を見ながら分量を調節します。

月齢	5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	12～18ヶ月
回数	1日1回	1日2回	1日3回	1日3回
食品の固さ	ヨーグルトくらいのなめらかな状態	豆腐くらいの舌で潰せる固さ	バナナくらいの歯茎で潰せる固さ	肉団子くらいの歯茎でかめる固さ
量の目安	スプーン1杯から	おかゆ：50～80g 野菜・果物：20～30g 魚：10～15g 肉：10～15g 豆腐：30～40g 卵黄1-全卵：1/3個 乳製品：50～70g	おかゆ：全粥90g～軟飯80g 野菜・果物：30～40g 魚：15g 肉：15g 豆腐：45g 全卵：1/2個 乳製品：80g	おかゆ：軟飯80g～ご飯80g 野菜・果物：40～50g 魚：15～20g 肉：15～20g 豆腐：50～55g 全卵：1/2～2/3個 乳製品：100g

引用元

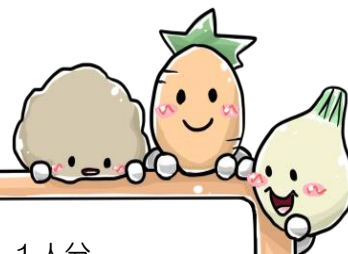
【早見表あり】離乳食の進め方 | 月齢別の回数の目安・食材の固さ・食材を解説 | the kindest magazine

1日1回、離乳食用のスプーンで1さじから始めて、赤ちゃんが慣れてきたら1さじずつ量を増やしていきましょう。



旬の食材を使ったレシピ

『はくさい』



【材料】後期食（肉豆腐）1人分

- ・豚肉 15g
- ・木綿豆腐 20g
- ・はくさい 15g
- ・玉ねぎ 10g
- ・しょうゆ 3滴
- ・出汁 適量



【作り方】

- ①豚肉は水から茹でて7mm程度に刻む
- ②木綿豆腐と、はくさい、玉ねぎを7mm～1cmに切る。
- ③出汁に具材を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ④しょうゆを3滴入れて完成。

