

食育だより 2月

R3年2月

室蘭市 子育て支援課

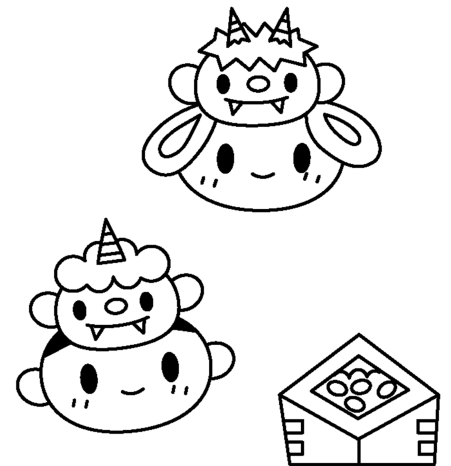
2 February *

●2日/節分・豆まき
豆をぶつけて、鬼を退散させましょう。

●14日/バレンタインデー
●28日/ビスケットの日
ビスケットは補食の役割を果たしてくれます。

甘さは控えめなものを!





とってもかんたん！離乳食レシピ（中期）

7～8ヶ月頃<舌でつぶせる豆腐くらいの硬さに>

- ★ うどん粥（小麦のアレルギーチェックが終わってからにします）
茹うどん50gを細かくきざんで昆布だしにしょう油2～3滴と柔らかく煮つぶした野菜20g（白菜・人参など）、しらす、ささみ等を入れて煮込みます。
- ★ かぼちゃのポタージュ
かぼちゃをゆでてつぶして、同量の湯と粉ミルク小さじ1、バター・塩少々を加えてなめらかに煮ます。（じゃがいもで作ってもOKです）
- ★ あんかけ煮魚（かれい・タラ・鯛などで）
白身魚10～15gをだし汁、砂糖、しょう油少々で煮てからほぐし水溶き片栗粉でとろみをつける。（だしは昆布またはベビーフードのだしでも良いです）
- ★ プレーンヨーグルト（すりおろした果物を乗せてもOK）

※中期からは、少量のバターや植物油が使えます。マッシュポテトに加えたり、シチューなどに使いましょう。（大人の食事からの取り分け離乳食もOKです）

☆離乳食の進め方基準が一部変わりました。卵の開始時期が今までの中期から→初期の白身魚・とうふに慣れてからの時期に卵黄から試してOKになりました。

フォローアップミルクについては、母乳や粉ミルクから必ずしも切り替える必要はなく、栄養状態が心配な場合には使用できます。