

## 離乳食に向けて

離乳食は、母乳を大切にしながらすすめていきましょう。

離乳食の初期食だけでは栄養はとれません。母乳をメインにしてすすめましょう。

離乳食の進め方は、子どもの口元を見ながら、口の開け方、噛み方に無理がないように進めましょう。

ベビーフードを離乳食として使う場合は、ベビーフードの堅さはジャム状だったり、お米も柔らかめなので、進め方に気をつけましょう。(説明書きに書いてある月齢よりやわらかめなことが多いです。)

9～11ヶ月ぐらいの子どもには、特に手づかみ食べを大事にしましょう。園では、食事にスティック野菜をつけています。

9ヶ月～11ヶ月の頃には、離乳も進んできますが、この頃になると鉄分が不足がちになります。レバーやプルーンをとりいれましょう。これらの食物は子どもが食べずらいかもしれません。そのときは、ベビーフードなどをとりいれてもよいでしょう。

## 味付けについて

5～8ヶ月頃 味は自然の味、塩や砂糖などの調味料を使わないようにしましょう。じゃがいも、かぼちゃ、人参の味を生かした調理方法で

うすあじにしましょう。

(参考) 園では、8ヶ月までは鰹だし、野菜スープで味付けをしています。

ベビーフードの味付けの濃いもの、カレー風味などは出来ればさけましょう。チーズやヨーグルトなどで味を生かすのもよいでしょう。

## 今日の試食「鶏肉団子入りスープ」の作り方

- 1 ひじきをやわらかくなるまで煮て、細かく刻む。
- 2 ほうれん草を茹で、食べやすい大きさに切る。
- 3 鶏ひき肉と絹ごし豆腐、 のひじき、片栗粉を入れ混ぜる。
- 4 かぶと玉ねぎを食べやすい大きさに切り、水で煮る。
- 5 鰹だし汁と の煮汁を合わせ、トマトケチャップを適量（トマトの酸味を少し感じる程度）入れる。
- 6 の中に の鶏肉をお団子にして落とし、 のほうれん草の葉の部分を加え、とろみをつける。