



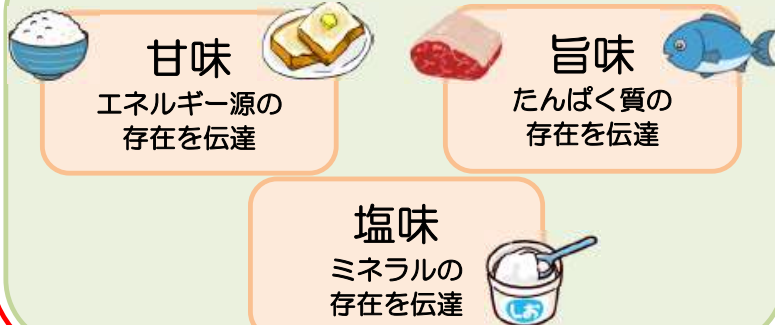
# 食育だより

## 離乳食

### ★いろいろな味を覚える

赤ちゃんは味覚が敏感です。母乳やミルクに含まれる味は慣れ親しんだ味で好みますが、離乳食が始まり、柑橘類の酸味や野菜の苦味は、慣れていないこともあって本能的に嫌がります。「食べても大丈夫」「体に必要」と認識すれば食べられるようになります。食べる経験を重ねて、「甘味」「旨味」「塩味」「酸味」「苦味」と5つの基本の味を覚えさせましょう。

#### 体にとって必要な食べ物として認識



#### 体を守るために

#### 避ける食べ物として認識



### 離乳食レシピ

赤ちゃんの苦手とする「酸味」「苦味」は、何度も食べて慣れさせることが大切です。今回はおやつとして紹介します。

(5～6ヵ月頃はおやつとしてではなく、食材の経験の一つとして考えてください。)

※電子レンジは600Wです。  
加熱時間は目安です。  
※月齢は目安です。

#### (5～6ヵ月頃)

##### ほうれん草のくず煮

###### 材料

- ・ほうれん草 10g
- ・片栗粉 少々



###### 作り方

- ①ほうれん草をブレンダーでペースト状にする。
- ②①を電子レンジで30秒くらい加熱する。
- ③②に水溶き片栗粉を加えて混ぜ、ラップをしてさらに15秒加熱し全体を混ぜて仕上げる。

#### (7～8ヵ月頃)

##### りんごヨーグルト

###### 材料

- ・りんご 1/8個
- ・無糖ヨーグルト 40g



###### 作り方

- ①りんごを7mm角程の大きさに切る。
- ②耐熱容器にりんごと水小さじ1/2を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分～1分30秒程加熱する。
- ③ヨーグルトと混ぜ合わせて仕上げる。

#### (9～11ヵ月)

##### さつまいもオレンジ

###### 材料

- ・さつまいも 25g
- ・オレンジ 20g



###### 作り方

- ①さつまいも、オレンジを1cm角程の大きさに切る
- ②耐熱容器にさつまいも・オレンジと水小さじ1/2を入れ、ラップをかけて電子レンジで50～60秒加熱する。

#### (12～18ヵ月)

##### 野菜蒸しパン

###### 材料

- ・ほうれん草 5g
- ・かぼちゃ 5g
- ・ホールコーン 3g
- ・小麦粉 20g
- ・砂糖 5g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/5
- ・豆乳 20cc
- ・サラダ油 小さじ1/4



###### 作り方

- ①耐熱容器にほうれん草・かぼちゃ・コーンと水小さじ1/2を入れ、ラップをかけて電子レンジで30～40秒加熱する。
- ②豆乳・砂糖・油・小麦粉・ベーキングパウダーを混ぜ、①を入れ合わせたら、シリコンカップに入れ、ラップをして、1分20秒～40秒加熱する。