



食育だより 乳幼児食

あけましておめでとうございます

本年も子どもたちの健康を考えた食事づくり、安全安心な食事の提供に力を注ぎますのでどうぞよろしくお願いいたします。

★おいしく食べるための食事のマナー★



「つたなくまずい」

マナーとは、相手を思いやる心から生まれるもの。基本的なやっではいけない7つの食べ方をお伝えします。



つ

つき肘

ひじをついて食事をとるのはマナー違反とされています。



た

食べ散らかす

食べ物を食べこぼしたり、飛び散らせたりせず、きれいに食べるようにしましょう。



な

中の食べ物が見える

口を開いて食べると口の中の物が見えてしまいます。口を閉じて食べましょう。



く

くちゃくちゃ食べる

口を開いて食べるとくちゃくちゃと音がしてしまいます。



ま

まずそうに食べる

いやいや食べているような食べ方は嫌がられます。



ず

ずるずる汁をすする

ずるずる音をたてて汁をすすらないようにしましょう。



い

犬食い

テーブルの上に置かれた食器に顔を近づけて、犬のように食べることを犬食いといいます。できる限り、背筋を伸ばして姿勢よく食事をするようにしましょう。和食の場合は食器を手で持って食事します。

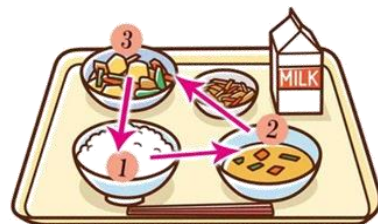
学校食事研究会発行 月刊『学校の食事』より



口中調味

こうちゅうちようみ

口中調味とは、「口の中で2つ以上の食べ物を混ぜあわせて食べることにより、よりおいしく味わうこと」という意味で日本独自の文化を表すものです。日本の家庭の食卓で昔から実践されてきた食べ方です。米飯とおかず類を交互に食べ、口の中でゆっくり混ぜ合わせて味わうという優れた食べ方で味わいの面で高い文化性をもっていると同時に、ごはん食の健康性の基盤になっていると言えます。



食を育てる

- ① 食事のリズムがもてる子どもに
- ② 食事を味わって食べる子どもに
- ③ 一緒に食べたい人がいる子どもに
- ④ 食事作りや準備に関わる子どもに
- ⑤ 食生活や健康に主体的に関わる子どもに

フリージング de おうちごはん

親子クッキング フリージング活用レシピ

ピーマン玉ねぎソーセージミックス

材料

ピーマン……6個
玉ねぎ……1個
ウィンナー……12本

- ピーマン 縦半分に切りへたと種を取って横に5mm幅に切る
- 玉ねぎ 縦半分に切り、縦に3mm幅くらいの薄切り
- ウィンナー 5mm厚さの斜め切り

☆出来上がり量は、中サイズの保存袋2つ分です

子どもと一緒に
下ごしらえ！
ピーマンのへた・種と
玉ねぎの皮むき



- 玉ねぎは少し厚めに切って食感を残す
玉ねぎはあまり薄く切りすぎない方が調理をした時に形が残ります。3mmくらいを目安に。
ピーマンとウィンナーは、加熱ムラが出ないように同じ厚さ(5mmくらい)に合わせて切りましょう
- ウィンナーも厚みをそろえて切る

スパゲッティ+ポリタン



※写真はイメージです

材料 (2人分)

冷凍ピーマン玉ねぎソーセージミックス……1袋
 スパゲッティ (太めのもの) ……………150g
 トマトケチャップ……………大さじ3
 粉チーズ……………大さじ2
 オリーブオイル……………大さじ2

作り方

- ① スパゲッティをゆでる
塩(分量外)を加えた湯で表示時間通りにゆでる
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、ミックスを凍ったまま加える。スパゲッティのゆで汁をお玉2杯分加え蓋をして3~5分程、蒸し焼きにする
- ③ 少し汁気が残っている状態でケチャップを加えて混ぜる
- ④ ゆでたスパゲッティを加えて混ぜ器に盛り付け粉チーズを振る

★アレンジメニュー★

チキンライス・焼きそば・焼うどん・ピザトースト・スープ
じゃがいもと合わせて、ジャーマンポテト

1月 食育だより 離乳食

あけましておめでとうございます 🎊

本年も子どもたちの健康を考えた食事づくり、安全安心な食事の提供に力を注ぎますのでどうぞよろしくお願いいたします。

楽しくたべることについて

食事は生命維持に不可欠な一生続く活動になります。

大人にとっての食事は、人生の楽しみの一つですが、赤ちゃんにとっての食事は、生活であり、遊びでもあり、一番は学びの場なのです。この場を楽しく経験させてあげることがとても大切です。温かく見守ってあげてください。



いただきます!

家族と一緒に食べることで安心感を覚えます

素材の味を覚える



食材の温度を感じ、覚える

自分の食べることが
できる大きさを覚える

食材の固さを覚える

手づかみ食べをすることでたくさん学びをします

お正月
特別編

おせち de 離乳食 🍡

お正月料理のひとつ「おせち」

今回は「おせち」に使う食材を使って、離乳食 **おせちプレート** を紹介します。

月齢にあわせてとりわけながら離乳食を作り、家族みんなで楽しい食卓にしましょう。



赤飯（小豆粥）

材料（大人4人分）

米2合 小豆 50g 水400cc ごま塩 少々

作り方

- 1、小豆を茹でこぼした後、鍋に水400ccを入れ火にかける。沸騰したら中火にして10分加熱する。火からおろし、小豆と煮汁を分ける。
- 2、炊飯釜に洗米した米と小豆の煮汁を入れて2合の刈りまで水(分量外)を足す。上に小豆をのせて炊く。
- 3-A、(7~11か月) 鍋に2と水を入れ加熱しお粥を作る。
- 3-B、(12~18か月) 3-Aを盛り付け、上にごま塩をかける。

さつまいも茶巾

材料

さつまいも 30g

作り方

- 1、鍋に、皮をむいたさつまいもと水を入れ竹串が通るまで茹でる。
- 2、1の水気を切りさつまいもを潰す。
- 3、(7~18か月) 適量をラップに包み、茶巾にする。

紅白なます（紅白煮）

材料

※7~18か月の調味料は1/3程度にしてください。

大根 20g 人参 5g 昆布出汁 30cc
酢 3g 砂糖 2g 塩少々

作り方

- 1、大根、人参を千切りにする。
- 2、鍋に1と水を入れ5分茹でる。
- 3、2をザルにあげ、流水で冷ます。
- 4-A、(7~8か月) 茹でた野菜を細かく切り、鍋に昆布出汁と一緒に入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 4-B、(9~18か月) ボールに調味料を入れよく混ぜ、軽く絞った3を加え合わせる。

鯛の塩焼き（煮付け）

材料

鯛切り身 20g 塩 少々
昆布出汁 50cc しょうゆ 3滴

作り方

- 1-A、(7~8か月) 昆布出汁を火にかけ、沸騰したら魚を入れ炊く。
- 1-B、(9~11か月) 昆布出汁、しょうゆ 3滴を火にかけ、沸騰したら魚を入れ炊く。
- 1-C、(12~18か月) 魚に塩をふり、両面焼く。

(5~6か月)

★5~6か月は7~8か月の離乳食をペースト状にしてください。
※お粥は白米です。



(7~8か月)



(9~11か月)



(12~18か月)



※月齢は目安です。