

10.17開催 赤ちゃんサロンの様子



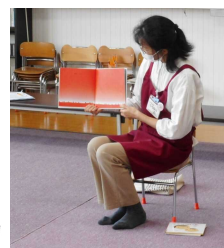
今日の流れの説明、スタッフの紹介、参加者の簡単な自己紹介をします。本日は以下の内容で、参加者のみなさんと一緒に楽しい時間をすごしました。



子育て学習センターの先生と、音楽に合わせたふれあい遊びや、手作りおもちゃの紹介

図書館の方から、おすすめ絵本を読んでもらいました

くっついた、ころころころ等



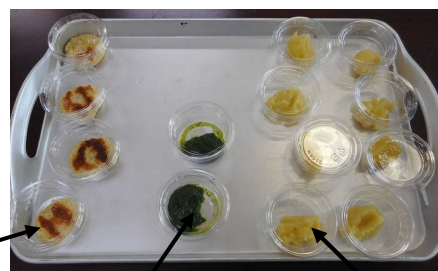
管理栄養士といずみ会の方による、離乳食の講話、試食、実演



つぶし粥の作り方の実演をしています

離乳食作りが初めての方もたくさん参加してくださいました

月齢に合わせた離乳食の試食もできます



さつまいもと
りんごの米粉
おやき

ほうれん草
のペースト

さつまいも
とりんごの
重ね煮

当日、お配りしたレシピも載せていますので、ぜひ作ってみてください。おやきは、もちもちしているので、かみかみ期のお子さんにも噛む練習になりそうですね。あまり大きいサイズを与えると喉につまる可能性もあるので、小さくちぎって食べさせてあげてください。

次回は12月6日(水)です。

参加希望の方は保健センターまで☎0791-52-2188

ママと赤ちゃんの

えがおごはん



はじめての離乳食 つぶしかゆ

つぶしかゆの作り方 (10倍かゆ)

- ①出来上がった粥をすりつぶすまたはうらごしする。
- ②ペースト状になったら液体部分(おもゆ)を少しずつ足してヨーグルトくらいのとろみにする。

ポイントはここ！
 ☆ごはん粒のかたさ
 ☆とろみかげん

いろんな方法でつくってみよう！

①お鍋

おかゆの種類	ごはんから作るには ごはん:水	お米から作るには お米:水
5~6ヶ月ごろ 10倍かゆ	1:5	1:10
7~8ヶ月ごろ 7倍かゆ	1:3	1:7
9~11ヶ月ごろ 5倍かゆ	1:2	1:5

ごはんから作る場合

- ①ごはんと水を鍋に入れ、ごはんをほぐす。(ふきこぼれやすいので、深めの鍋を使いましょう)
 - ②ふたをして、強火にかける。沸騰したら弱火にして20分ほど炊く。
- ☆粘りが出ないように注意しながらかく混ぜて、15分ほどふたをして蒸らすとふっくらと仕上がります。

②電子レンジ

10倍かゆ	7倍かゆ	5倍かゆ
ごはん 大さじ2 水 150ml	ごはん 大さじ2 水 100ml	ごはん 大さじ3 水 110ml

- ①耐熱容器にごはんと水を入れて、ごはんをほぐす。
 - ②ふたをせずに、レンジで温める。※目安:500wで約10分
 - ③レンジから取り出し、ふたをして5分ほど蒸らす。
- ☆食べる機能に合わせて、うらごししたりブレンダーなどですりつぶしましょう。



ママにも赤ちゃんにも
うれしい栄養たっぷり

さつまいもの栄養

さつまいもは、秋から冬が旬で今から甘くておいしいものが出回ります。

さつまいものビタミンCはでんぷんに守られているのでこわれにくいのが特徴で、風邪予防になります。また、食物せんいが多いので便秘解消にも役立ちます。

5～6ヶ月:ペースト状:さつまいもとほうれん草のペースト

材料	さつまいも 1/2 本、ほうれん草葉先 3 枚
作り方 (4回分くらい)	さつまいもとほうれん草はそれぞれゆでて、やわらかになったらうらごしする。お湯を足して粥と同じくらいのかたさにする。

7～8ヶ月:つぶつぶ状:さつまいもとりんごの重ね煮

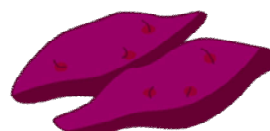
材料	さつまいも 1/2 本、りんご 1/4 個、水 100ml
作り方 (2回分くらい)	さつまいもは 1cm 角にし、りんごはすりおろして水を入れて鍋で一緒にやわらかくなるまで煮る。さつまいもがやわらかくなる前に水分が少なくなったら、水を足して煮る。さつまいもはやわらかくなったらつぶして、りんごとなじませる。

9～11ヶ月:一口大:さつまいもとりんごの米粉おやき

材料	さつまいも 1/2 本、りんご 1/4 個、米粉 大さじ2～3
作り方 (6 個くらい)	さつまいもは 1cm 角にし、やわらかくなるまでゆでる。りんごはすりおろしてさつまいもと和えて、さらに米粉を加えて耳たぶくらいの固さになるようにする。4cm の大きさにまるめて 5mm ほどの厚さにする。弱火できつね色に焼き色がつくくらいにフライパン (ホットプレートでも可) で両面焼く。

授乳期の便秘の主な原因

- 睡眠不足による自律神経のみだれ
- 授乳や育児の忙しさによる水分不足
- 不規則な食事じかん(野菜不足)



さつまいもは詰まりやすいので
水分と一緒にとりましょう