

12.6開催 赤ちゃんサロンの様子



子育て学習センターの先生に、ふれあい遊び、エプロンシアターをして頂きました。赤ちゃんも興味津々で見っていました☆



今日の絵本は何か？

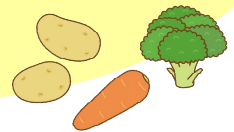
- ・りんご
- ・おててがでたよ
- ・いないいないばあ



上手にお座りして聞いていました☆



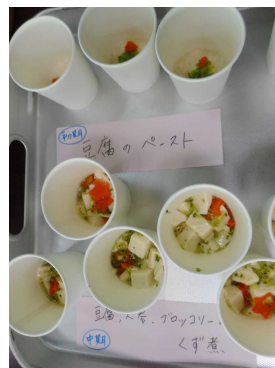
2,3人ずつに分かれて簡単なゲームもしました。お子さんのために、食品を意識して、毎日食事作りするのは、大変ですよ。管理栄養士からは「カルシウムと鉄の摂り方」の講話、離乳食でも使いやすい食品の紹介、その後試食も行いました。



離乳食期に合わせたお粥の展示もしています



大きなおくちをあけて上手に食べています☆



体重測定をしたり、保健師や管理栄養士に相談できる時間もあります

今回はクリスマスカラーを意識したメニューになっています。月齢にあわせた離乳食の試食や、お母さんたちにも試食をしてもらい、味付けや固さなどを体験してもらっています。

ママと赤ちゃんの

えがおごはん



乳児期に必要な栄養素 鉄・ビタミンD

鉄・・・赤ちゃんは、鉄を体に蓄えて生まれてきます。この蓄えてきた鉄は生後6ヶ月から減少し始め、生後9ヶ月頃には鉄欠乏を生じやすくなります。鉄は、貧血を予防したり、身体の発育や脳の発達に大切な役割を果たしているため、意識してとるとよいでしょう。

ビタミンD・・・カルシウムの吸収を促進して、骨や歯を丈夫にしてくれます。不足すると骨の変形や成長障害などを引き起こします。

母乳で不足しやすい栄養素が、鉄・ビタミンDなので離乳食で少しずつとっていきましょう

100mlあたり	鉄 mg	カルシウム mg	ビタミンD μg
母乳	0.04	27	0.3
育児用粉ミルク	0.78~0.99	44~51	0.85~1.2
牛乳	0.02	110	0.3

★牛乳をたくさん取り過ぎると、鉄の吸収を妨げて貧血を起こす場合があるため、1歳になるまではお料理に少量使う程度にしましょう。

積極的に離乳食に取り入れてほしい食材

離乳食の区分	鉄	ビタミンD
5~6ヶ月ごろ 10倍かゆ	小松菜、ほうれん草、卵黄 きなこ、絹豆腐	しらす干し、卵黄
7~8ヶ月ごろ 7倍かゆ	納豆、高野豆腐、かつお まぐろ(赤身)、のり シーチキン(水煮)	赤身の魚
9~11ヶ月ごろ 5倍かゆ(全がゆ)	貝類(アサリ水煮缶など) レバー(鶏、牛)、ひじき 赤身肉(牛・豚)	きのこ

ビタミンDは日光に当たることでも作られます

乳児(6ヶ月~11ヶ月)の鉄の推奨量は、男児5.0mg、女児4.5mg(※)です。なかなか思うように離乳食がすすまなくて、食事から十分な鉄を摂ることが難しいこともあると思います。鉄やビタミンDを強化した粉ミルク(育児用ミルク)を離乳食を作るときに利用することもおすすめです。

※日本人の食事摂取基準 2020年

豆腐・高野豆腐を使ってみよう

調理に使うだしは、昆布を
水に一晩つけておくと
簡単・便利です

豆腐や高野豆腐は、鉄分やカルシウム、たんぱく質などの栄養が含まれています。離乳食初期から使えて、高野豆腐はスープのとろみつけにも利用できるため常備しておきたい食材です。

5～6ヶ月：ペースト状：豆腐のペースト

材料	絹豆腐
作り方	沸騰したお湯に絹ごし豆腐を入れて、30秒程ゆで、お湯を切ります。熱いうちに細かい網で裏ごしして、湯冷ましを少しずつ加え、ペースト状にする。

7～8ヶ月：つぶつぶ状：豆腐、人参、ブロッコリーのくず煮

材料	絹豆腐 30g、人参 5g、ブロッコリー10g、だし汁 50cc、片栗粉、水
作り方 1回分	人参、ブロッコリーは5mmのみじん切りにし、だしでやわらかくなるまで煮る。1cm角に切った豆腐を加えてひと煮立ちさせ片栗粉と水でとろみをつける。

9～11ヶ月：一口大：高野豆腐とブロッコリーのおやき

材料	じゃがいも 30g、高野豆腐 5g、ブロッコリー10g、牛乳 10cc、片栗粉適量
作り方 1～2個分	じゃがいもは一口大、ブロッコリーは穂先を一口大にして鍋で一緒にやわらかくなるまで煮る。鍋の中でじゃがいも、ブロッコリーを潰して、牛乳を混ぜあわせる。さらに高野豆腐をすりおろしたものを加えて、手でまとめられるくらいの固さになるように片栗粉適量を加える。耳たぶくらいのやわらかさになったら、大きさ4cm・厚み5mmくらいにしてフライパンで焼く。

効率よく鉄をとるためには！

- ビタミンCを多く含む食材と一緒にとると鉄の吸収がアップします。ピーマン、水菜、キウイ、いちご、じゃがいもなどもとるようにしましょう。
- 鉄は魚や肉などの動物性の食材で吸収率がよいため積極的にとりましょう。

