

離乳食だよ!

梅雨の時期になると、細菌性の食中毒が増えてきます。菌を繁殖させないためにも【つけない(手洗い) 増やさない(冷蔵・冷凍保存)、やっつける(加熱殺菌)】の三原則を守って、安全に離乳食を進めていきましょう。

哺乳瓶の消毒方法

哺乳瓶は、雑菌が繁殖しやすいです。

煮沸消毒をする場合は、深めの鍋に水をたっぷり入れて沸騰させ、約 10 分間入れて加熱します。乳首は熱に弱いので 3 分程度で取り出しましょう。

市販の消毒薬につけ置く場合は、説明書にきちんと従いましょう。また、電子レンジを使って消毒が行える消毒用品も市販されています。

離乳食を与える時間

離乳食は決まった時間を与え、3 回食になったらできるだけ家族と一緒に食べさせるようにします。食事にかかる時間は 20~30 分が目安ですが、赤ちゃんには個人差があります。

自分で食べる意欲があったら時間がかかっても急かさないようにしましょう。



保育園で食べている離乳食レシピ紹介

ふわふわソーセージ

(中期から食べてます)

材料(約3本分)

- ・鶏むねひき肉 50g
- ・たまねぎ 1/6 本
- ・にんじん 1/8 本
- ・豆腐 15g
- ・昆布だし汁 適量
- ・しょうゆ 小さじ 1/2

作り方

- ① 小鍋に昆布で出汁をとる。
- ② 出汁をとった小鍋に、みじん切りにした玉葱と人参を入れて(たたく)に柔らかくなるまで煮る。
- ③ 柔らかくなった野菜を取り出し、ボウルに入れる。そこに鶏ひき肉と豆腐を加えよく混ぜ合わせ、成形する。
- ④ 成形した③を昆布だしが入った小鍋に戻す。
- ⑤ しょうゆを加え、火が通るまでじっくり煮る。
- ⑥ 器に盛りつけたら完成です! 出来上がりはとても熱いので気を付けましょう😊

