

# 離乳食だより

令和7年6月30日  
新堀保育園

毎日蒸し暑い日が続いています。  
栄養を食事からたっぷりとって、暑さに負けない身体を作りましょう！

## 離乳食用食器の選び方

赤ちゃんが使うスプーンは、柄が握りやすく、くぼみが浅いものを選びます。  
フォークは、溝が深めのほうが食べ物を刺しやすく、麺類もからめやすいでしょう。お皿は、縁が直角に立ち上がっているほうが、食べ物が簡単にすくえます。



## 母乳の栄養素と与え方

母乳には、赤ちゃんが成長するために必要な栄養素がバランスよく含まれています。赤ちゃんが欲しがるだけ飲ませましょう。赤ちゃんがおっぱいを吸うことで母乳の分泌がよくなり、1日5回を目安に授乳のリズムが整ってきます。

なお、アレルギーを心配して特定の食品を控えることは、医学的に効果がないとされています。自己判断の除去はせず、まんべんなく栄養を摂ることが大切です。



## 離乳食を与えるときは声かけを

離乳食は、赤ちゃんに栄養を与えるだけでなく、食べることの楽しさを教えることが大切です。赤ちゃんの様子を見ながらひとさじずつ与え、「おいしいよ」「にんじんだよ」など、やさしく声かけをしましょう。

## 保育園で食べている 離乳食レシピ紹介

### 木の葉焼き (中期から食べています)



#### 材料(約6個分)

- ・鶏むねひき肉 50g
- ・じゃがいも 1個
- ・たまねぎ 1/4個
- ・にんじん 1/4本
- ・片栗粉 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2

#### 作り方

- ① じゃがいもは皮を剥き、洗って一口大に切る。
- ② 玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。
- ③ じゃがいもはゆでてマッシュする。
- ④ 小鍋に湯を沸かし、鶏むねひき肉と玉ねぎ、にんじんを入れ、やわらかくなるまでゆでる。
- ⑤ やわらかくなった具を取り出し、マッシュしたじゃがいも、しょうゆ、片栗粉を入れ混ぜる。
- ⑥ ⑤を葉っぱのような形にし、油を熱したフライパンで両面を焼いたら出来上がりです！