



～秋～

食育だより

離乳食編

秋が深まり、過ごしやすくなってきました。赤ちゃんも大人と一緒に暑い夏は食欲が低下しがちですが食欲の秋は離乳食も食べやすい季節です。秋はおいしい食材がたくさん！旬の食材は栄養も豊富です。冬に備えて寒さに負けない体をつくっていきましょう。

食物繊維・・・いも類・かぼちゃなど

腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整え、便秘予防に役立ちます。
やさしい甘さで赤ちゃんも大好きですね。



ビタミンC・ミネラル・・・かいわん・ブロッコリー・果物など

抵抗力をつけたい、体の調子を整えてくれます。

ビタミンD・・・魚(さんま、さけ、かつお)・きのこなど

骨や歯の材料となるカルシウムの吸収を助けてくれます。
カルシウムの多い食材と組み合わせて食べましょう！



さつまいも🍠を使ったレシピを2例紹介します。

モグモグ期(7～8ヶ月)

さつまいもとリンゴのきんとん



(材料)

さつまいも…皮むき 30g
リンゴ…皮むき 10g
水…約大さじ3

(作り方)

- 1 さつまいもは皮を厚めにむき水につけてアク抜きする。りんごは皮と種を除く。小さくカットする。
- 2 鍋に1と水を入れてやわらかくなるまで煮てつぶす。

パクパク期(1才～1才6ヶ月)

さつまいもの素揚げ



(材料)

さつまいも…50g
植物油…適宜

(作り方)

- 1 さつまいもは7mm角の棒状に切り水につけてアク抜きし、水気をふく。
- 2 鍋にさつまいもを入れ、かぶるくらいの油を注ぎ、中火にかける。4～5分かけて火を通し、油をしっかりきる。