



～冬～

# 食育だより

離乳食編

日に日に寒さが増して冬も本番となりました。

暖房や衣類で暖めても、からだの中が冷えていると免疫力が低下します。

あんかけ・スープやみそ汁・煮物などに冬野菜をたっぷり入れて体の中から温まり、この冬の寒さを乗り越えていきましょう！



## ビタミンC・・・だいこん・白菜・ブロッコリー・みかんなど柑橘類など

寒さなどのストレスでダメージを受けた体を労り、免疫力を高めます。



## ビタミンA・・・ほうれん草・人参・小松菜・かぼちゃ・レバーなど

のどや鼻の粘膜を強くしてかぜ予防に役立ちます。

## たんぱく質・・・魚(たら・ぶり)・大豆・豆腐・肉・卵

消耗した体力を回復させて寒さに対する抵抗力をつけます。



青菜  を使ったレシピを2例紹介します

### ゴックン期 (5～6ヶ月)

かぼちゃを甘味とトロミづけに利用

#### ほうれん草とかぼちゃピューレ



(材料)

ほうれん草の葉…5g  
かぼちゃ…10g  
(2cm角1個)  
豆乳…小さじ1  
お湯…小さじ1/2程度

(作り方)

1. ほうれん草は柔らかく茹でて刻み、なめらかにすりつぶしてお湯でのばす。
2. かぼちゃは皮と種を除いてやわらかく茹で、裏ごしして、温めた豆乳でのばす
3. 器に2を敷き、1をのせ混ぜながら食べさせる。

### カミカミ期 (9～11ヶ月)

青菜ざらいの子もこれなら食べられる(^\_^)

#### ほうれん草とじゃがいものお焼き



(材料)

ほうれん草…20g  
(小松菜もOK)  
じゃがいも…50g  
溶き卵…1/2個  
植物油…少々

(作り方)

1. ほうれん草は柔らかく茹で、こまかく刻む
2. じゃがいもは皮をむいて柔らかく茹で、熱いうちにすりつぶし、溶き卵を加えて混ぜる。
3. フライパンに油を薄くひき、2をスプーンで一口大に落とし入れ、両面をこんがり焼く。