



すくすく通信



2023年8月号

子育て世代包括支援センター
子育て支援室

いよいよ夏本番がやってきました。今月は暑い夏でも栄養たっぷり！
食べやすいメニューをご紹介します。

9~11カ月

スティックいも

【材料】さつまいも 30g

- 【作り方】①さつまいもはよく洗い皮をむいて5cmのスティック状に切る。
②水にさらす。
③柔らかくなるまで茹で、水気を切る。



♡ さつまいもをじゃがいもにもアレンジできます。

パパ&ママといっしょメニュー

豆腐ハンバーグ

1才~

【材料…親子3人分】

鶏ひき肉	150g	にんじん	10g
豆腐	100g	ひじき	少量
玉ねぎ	20g	片栗粉	小さじ2
		油	少量

【作り方…親子3人分】

- ① ひじきは水戻しをして、みじん切り。
- ② みじん切りした玉ねぎとにんじりは耐熱容器に入れて、水を加えてラップをし、レンジで1分加熱する。
- ③ ボウルに材料を入れてよく混ぜる。
- ④ フライパンに油をひき両面を焼く。



離乳食Q&A

5~6カ月頃

Q:口に入れたものをべーっと出してしまいます

ミルクの味と違う！

つぶつぶしてる…

パサパサ 苦手



A:ゆっくりと気長に進めましょう

慣れない食べ物の食感に驚いているのかもしれませんが。粒が残らないように滑らかにしたり、とろみを加えてみましょう。数日離乳食をお休みしたり食材を変えるなどして、気長に進めましょう。



Q:丸飲みしているようです

9~11カ月頃

柔らかすぎるからそのままゴックン

硬くて上手に噛めないな…



A:食材の大きさや硬さを確認しましょう

柔らかすぎ・硬すぎていないか、その子の姿に合った大きさや形になっているかを確認しましょう。食材を少し大きめに切って与えたり、噛むお手本を見せたりしていくと、丸飲みが治っていくことが期待できます。だし昆布を適当な大きさに切ってあげると噛む練習になりますよ。

