



令和2年9月29日

よこた子育て支援センター「にこにこ」で今年度1回目の離乳食教室を開催しました。

新型コロナウイルス感染拡大防止策として、今年度は年2回の開催とし、調理実習や試食を個別相談と離乳食の展示としての初めての開催でした。

「同じ月齢の子どもさんをもつお母さんと話ができよかった。」「試食はなかったが、展示があって大きさや固さが分かって良かった。」などの感想がありました。

今回は、初期の方が多く参加されており、日々離乳食の進め方について不安を持って過ごされている頃であり、今回、集中的に初期の話ができ良かったようです。

少人数でしたが、展示物を見たり、実際に触ってみることで固さや大きさについて、確認することができたようでした。悩みはそれぞれですが、お互い楽しく交流できました。



保健師・管理栄養士に気軽に声をかけていただくことができます。

# 家庭でできるかんたん離乳食レシピ

## ～地元の田部農園のキャベツを使って～

### 野菜の煮浸し 中期【7～8か月児】

材料（1人分）	作り方
キャベツ 10g	1. キャベツと人参はそれぞれゆで、（レンジならラップをして600w5～10分）つぶす。 2. 鍋に1とだしを加えてペースト状に加熱する。
にんじん 5g	
だし汁 適量	

### 野菜の和え物 後期【9～11か月児】

材料（1人分）	作り方
キャベツ 10g	1. キャベツと人参はそれぞれ1cm角にする。 2. 鍋に1とだしを加えてゆでる。
にんじん 5g	
だし汁 適量	

### キャベツのおやき 離乳食から大人用へ展開

材料（8人分）	作り方
キャベツ 120g 鶏ひき肉 64g 溶き卵 1個 小麦粉 50g サラダ油 小さじ2	1. キャベツはさっと熱湯に通し、粗みじん切りにする。 2. 鶏ひき肉は材料の半量のサラダ油で炒め、冷ましておく。 3. ボールに1と2、溶き卵、小麦粉を合わせ、よく混ぜる。 4. フライパンを熱し、残りのサラダ油をひき、3を流し入れ中火で両面をこんがり焼く。 5. 焼きあがったら、食べやすい大きさに切る。