

調理実習【幼児食】平成30年5月16日(水) 支援センター食育講座(えーるピア久留米)

料理名	材料名	1人分量(g)	5人分量(g)	調理方法
竹の子ご飯	米(くるめ米)	60	300	(1)米は研いで30分程ざるにあげておく。 (2)竹の子は1cmの薄切り。 (3)油揚げは熱湯をかけて油きりして②の大きさに合せて切る。 (4)②、③の材料と塩、砂糖、こいくちしょうゆで煮付ける。 (5)グリーンピースは鞘取りして、塩茹でする。 (6)①に分量の水と昆布を先に入れておく。④と酒を入れて炊き込む。 (7)出来上がったら、器に盛り、⑤のグリーンピースを散らす。
	水	75	375	
	たけのこ	20	100	
	油揚げ	5	25	
	グリーンピース	8	40	
	塩	0.5	小さじ1/2弱	
	砂糖	1	5	
	酒	0.5	小さじ1/2	
	こいくちしょうゆ	3	15	
	昆布	0.5	2.5	
	新じゃがのトマト煮	じゃがいも	60	
牛肉		15	75	
玉ねぎ		40	200	
トマト		40	200	
人参		15	75	
さやいんげん		10	50	
塩		0.5	2.5	
砂糖		2	10	
こいくちしょうゆ		1	小さじ1	
油		1	小さじ1弱	
白和え		しらたき	10	50
	ほうれん草	15	75	
	人参	5	25	
	木綿豆腐	20	100	
	ごま	1	5	
	砂糖	1	5	
	米みそ	4	20	
清まし汁	卵	15	75	(1)鍋に分量の水を入れ、昆布を30分つけておく。 (2)①を弱火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰したら鰹節を入れ火を止めて沈殿したら漉す。 (3)卵は割りほぐす。 (4)えのき、にらは適当な長さに切る。 (5)②に④を入れて火が通ったら、調味料を加えて③の卵を少しずつ流し入れる。
	えのき茸	8	40	
	にら	10	50	
	昆布	0.5	2.5	
	かつお節	0.2	1	
	塩	0.6	3	
	こいくちしょうゆ	1	5	
果物	ぼんかん	50	1.25個	(1)洗って、4等分する。



【離乳食への展開例】



新じゃがのトマト煮

生後5～6ヶ月ごろ
【野菜の煮つぶし】
じゃがいも 8g
たまねぎ 5g
人参 5g
トマト 5g

柔らかく煮て、すりつぶす。

生後7～8ヶ月ごろ
【野菜の柔らか煮(きざみ)】
じゃがいも 10g
たまねぎ 8g
人参 8g
トマト 8g
さやいんげん 5g

野菜は柔らかく煮て、段階に応じて刻む、つぶす。

生後9～11ヶ月ごろ
【新じゃがのトマト煮】

幼児の1/3

柔らかく煮て粗みじん切りにし、調味料を入れる前に「取り分け」、味付けは不要。

白和え

生後5～6ヶ月ごろ
【煮つぶし】
ほうれん草 5g
人参 1g
豆腐 5g

柔らかく煮て、すりつぶす。

生後7～8ヶ月ごろ
【柔らか煮(きざみ)】
ほうれん草 15g
人参 2g
豆腐 10g

柔らかく煮て、細かく刻む。

生後9～11ヶ月ごろ
【白和え】

幼児の1/3

※しらたき、ごま抜き


野菜は柔らかく煮て粗みじんに切る。豆腐は細かくする。味付け不要。

月齢や食材の量はあくまでも目安です
子どもの様子をよく見て、あせらず離乳食を楽しみましょう



【おやつは4回目の食事】

乳幼児は胃が小さく、消化機能もまだまだ未熟です。そのため、3回の食事とおやつを食べて、栄養や水分を補うといいでしょう。このように、乳幼児にとっておやつは、食事の一部と考えるため、「4回目の食事」と言われています。

与えるタイミング	おやつに向くもの	目安量
<p>与える場合は、毎日同じ時間に与えましょう。 ただし、次の食事に響かないように、食事の2～3時間前を目安に与えてください。</p> <p>◎1～2歳児：1～2回 (10時と3時頃)</p> <p>◎3～5歳児：午後に1回</p>	<p>普段の食事でする食品を活用して与えてみましょう。</p> <p>◎ごはん・パン・いも類</p> <p>◎くだもの・乳製品 </p> <p>◎野菜類 (トマト、きゅうり、人参等)</p>	<p>おやつのはある程度決めておき、食べすぎないようにしましょう (次の食事に影響しないため)。</p> <p>◎1～2歳児：100～150kcal (1日の食事量の10～15%)</p> <p>◎3～5歳児：200～250kcal (1日の食事量の15～20%)</p>