

※地域子育て支援対象クッキング※

# ～ぶらいいとにゅーす～No.3

## 離乳食調理教室実施報告



今回は地域の方に向けた特別イベントとして、日本ナーサリー支援機構の佐藤さんをお招きして、離乳食調理教室を開催いたしました。

離乳食って、どんな食材を使えばいいの？柔らかさや大きさ、おかゆの10倍がゆはどのくらいなんだろう？と疑問を抱きながらママたちはがんばって離乳食を作ってくれています。そんななか、だしの取り方や、野菜のペースト、おかゆの段階など中期から後期食、完了期にスポットをあて、実際の食材をママたちに食べていただいたり、お子様に試食してもらったりして味わっていただきました。

### 離乳食調理教室 参加者募集中

開催日：3月16日（土）  
 時間：9時半～11時半（受付9：15開始）  
 場所：プライト保育園安城桜町0歳児保育室  
 参加者：保護者1名・お子様1名・兄弟児はご遠慮ください  
 参加費：親子500円  
 持ち物：エプロン・マスク・三角巾（バンダナ可）

クッキング

初期 中期 後期 完了期

お子様の成長に合わせて4つのクラスからお選びください。



画像は実際と異なる場合があります。ご了承ください。

### 離乳食おはなし会

「離乳食を全然食べてくれない」そんなママの悩みを皆さんと話してみませんか？



育児相談会  
参加者募集！  
現役保育士に相談してみませんか？



保育園で提供している離乳食をご紹介します。

赤ちゃんもママもご試食いただけます！

※アレルギーのある方は予約時にご相談ください



保育士も参加しますので、安心してご参加ください。0歳児保育室にてお子様をお預かりいたします。

- ※材料※
- ・かつおだし
  - ・野菜だし
  - ・かつお昆布だし
  - ・おかゆ
  - ・人参のペースト
  - ・じゃがいものペースト
  - ・ひじきとじゃがいものあえもの
  - ・うどん（初期・中期・後期）



### 幼児食からの取り分けレシピ

※味付けは幼児食の1/2程度です

#### 幼児食

- ①焼きそば → 焼きそばめん・豚もも肉・油・キャベツ・にんじん・ピーマン・たまねぎ・ウスターソース・中濃ソース
- ②ひじきのマヨ和え → ひじき・にんじん・きゅうり・ツナ油漬缶・マヨレ・しょうゆ
- ③中華スープ → カットわかめ・じゃがいも・小松菜・鶏もも肉・中華だし・茶・水

#### 完了食（12ヶ月～18ヶ月頃）

- ①焼きそば → 焼きそばめん・豚もも肉・油・キャベツ・にんじん・ピーマン・たまねぎ・ウスターソース・中濃ソース
- ②ひじきのマヨ和え → ひじき・にんじん・きゅうり・ツナ水煮缶・マヨレ・しょうゆ
- ③中華スープ → カットわかめ・じゃがいも・小松菜・鶏もも肉・中華だし・茶・水

ツナ油漬缶が使用できない為、水煮缶に変更

#### 初期食（5ヶ月～6ヶ月頃）

- ①にんじんペースト → にんじん
- ②じゃがいもペースト → じゃがいも
- ③昆布だし

#### 後期食（9ヶ月～11ヶ月頃）

- ①うどん → ゆでうどん・豚もも肉・キャベツ・ピーマン・たまねぎ・カットわかめ・小松菜・しょうゆ・だし汁
- ②ココロ野菜 → ひじき・にんじん・きゅうり・じゃがいも・ツナ水煮缶・マヨレ・しょうゆ

焼きそばめんは使用できない為、ゆでうどんに変更

中華だしは使用できない為、だし汁+しょうゆに変更

豚肉は使用できない為、鶏さき身に変更

- ①うどん → ゆでうどん・鶏さき身・キャベツ・ピーマン・たまねぎ・カットわかめ・小松菜・しょうゆ・だし汁
- ②マッシュポテト → にんじん・きゅうり・じゃがいも



### ～参加してくれたママとお子さんの様子～

今回は3種類のだしを準備させていただいたところ、だしにさまざまな旨味があることにとても驚かれています。『美味しい！是非、お家でも挑戦してみます』といただきました。人参やじゃがいものペーストでは食材の甘さを感じていただき、お子さんのお口にも♡もぐもぐと小さなお口を動かして味わってくれていました。同じくらいの月齢のお友達同士でにっこり微笑み、園長先生に抱っこされながらスヤスヤ眠ってくれ、参加した私たちがあまりのかわいさにたくさん癒されちゃいました。