



乳児期は、離乳食を通して「食べる」ことの大切さや楽しさを学ぶ時期です。また、母乳やミルク以外の味に初めて触れ、普通の食事ができるようになるまでの、味覚の基礎を作り上げていく時期でもあります。この時期の味覚体験は、食生活だけでなく、将来の健康を左右するほど大きな影響があるとされています。離乳食は、赤ちゃんの健康や発達に欠かせない大切なステップです。

「子どもの離乳食は気にしているけど、自分の食事はちょっと…」という方はいませんか？

今月号は、大人も赤ちゃんも一緒に、いろいろな食材をバランスよく食べる「こつ」を伝授します。

問合先 市健康づくり推進課（4西

3 であえーる岩見沢3階）

☎ 25局5540

乳児期の食事から考えよう！

POINT 大人も一緒にバランスよく

大人の食事が子どもの食事に影響します。家族そろって1日3食の規則的な食生活を身につけましょう。主食のご飯を中心に、主菜と副菜をそろえるような食事にしましょう。

POINT 乳児期の味覚は敏感

味覚を広げるためにも、薄味を基本にいろいろな食材を子どもに食べさせてあげましょう。昆布ダシには、母乳や羊水と同じ旨味成分が含まれているので、離乳食を進めやすくおすすめです。そのダシを使うことで、塩分控えめでも、おいしくすることができます。

POINT フードデイに参加しよう

フードデイは、子どもから大人まで全ての方を対象に、健康的な食事を考えてもらうきっかけ作りとして、毎月1回いわみざわ健康ひろば（3西4 第2ポルタビル1階）で行っています。

8月に行ったフードデイのレシピを紹介します。

材料

【豆腐ハンバーグ】

- 絹ごし豆腐 160g
- 鶏ささみひき肉 100g
- 玉ねぎ 1/2個
- 卵黄 大さじ2
- パン粉 10g
- 小松菜の葉 適量

【ソース】

- お好みの野菜（玉ねぎ、トマト、なすなど） 約350g
- 無塩トマトジュース 1缶
- コンソメ 小さじ2
- ケチャップ 小さじ2
- だし汁 100cc

作り方

【豆腐ハンバーグ】

- ① 玉ねぎはすりおろし、小松菜は軟らかく茹でてみじん切りにする
- ② 豆腐は電子レンジで30秒加熱し、水切りする
- ③ ポリ袋に材料を全て入れ、よく混ぜる
- ④ 大人は大きめ、子どもは小さめ（月齢により異なる）に③を成形し、油を熱したフライパンで焼く

【ソース】

- ⑤ 野菜は食べやすい大きさに切り、だし汁で煮る
- ⑥ 軟らかく煮えたら、無塩トマトジュースを加える
- ⑦ 大さじ1、2杯程度、離乳食分を取り分ける（月齢により異なる）
- ⑧ 残った大人の分に、コンソメとケチャップを加え、味を調える

取り分け離乳食（7、8カ月以降） 洋風豆腐ハンバーグ（大人2人分と離乳食分）



軟らかくヘルシーなハンバーグで、誰でもおいしく食べられますよ！



今後のフードデイ （取り分け離乳食）

日程 11月15日（金）、2月28日（金）
※詳しくは、広報いわみざわの情報ひろばでお知らせします。