



Let's enjoy
study and cooking!

うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

今回のテーマ

知っていますか 離乳食の役割

授乳により栄養摂取をしてきた乳児は、5か月ごろになると消化能力が発達し、これまでの水分の多い乳汁だけでは栄養不足になってしまいます。離乳とは、授乳以外で成長に必要な栄養分を摂れるようにしていく大切な準備過程なのです。さらに栄養補給だけではない離乳食の役割を知り、理解を深めて、適切な時期に進めていくことが大切です。

▶ 離乳食の役割

● 成長に必要な栄養素を補給する

成長するにつれて、母乳やミルクの乳汁だけではエネルギーや鉄分、カルシウム、ビタミンなどの栄養素が不足します。健やかな成長のために食べ物から補う必要があります。

● 飲み込む力やかむ力を育てる

舌や唇、あごの発達や口の動きに合わせ、適切な時期に適切な形状を与える必要があります。口に入れる、舌でつぶす、かむ、飲み込むという練習をすることで「食べる力」は育まれます。

● 味覚を育て食べる楽しさを知る

乳汁では知らなかった甘味、酸味、塩味、うま味、苦味などの味覚を経験することにより、個性や好みも生まれ、食事の楽しさがわかるようになってきます。

● 食べる意欲や好奇心を育てる

目・手・口や心の発達に合わせて食べる意欲を育てることが重要です。離乳食は成長と共に表れる様々な欲求や意欲を好奇心に育てる絶好の機会です。



かぼちゃと 鶏肉の クリームスープ



■ 材料 (大人2人分)

| | | | |
|---------------------|--------------|-------------------|--------------|
| 鶏むね肉 (さいの目切り) | 150g | 小麦粉 | 大さじ2 |
| かぼちゃ (一口大) | 150g | 洋風だし (ブイヨン) | 6g |
| 玉ねぎ (さいの目切り) | 50g | 水 | 1カップ (200ml) |
| にんじん (いちょう切り) | 50g | バター | 大さじ1 |
| 牛乳 | 1カップ (200ml) | 塩・こしょう | 適量 |

- 1 鍋にバター、鶏むね肉、玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。さらに小麦粉を加えて炒め、水とブイヨンを加える。煮立ったらかぼちゃも加え、ふたをして弱火で野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 2 ①に牛乳を加えひと煮立ちさせる。→ ※ここで離乳食分を取り分ける。
- 3 取り分け後、大人用に塩こしょうで味を調える。

* 鶏肉、乳・乳製品、小麦粉を使用しています。これらのアレルギーがないことを確認した上で離乳食を与えてください。

離乳食を取り分ける際の注意点

- 大人用味付け前に取り出す
- やわらかくなるまで加熱する
- 赤ちゃんが食べられない食材は後入れする
- 取り分け後、包丁・まな板・素手でさわったら再加熱する