



# 乳幼児健康相談



～夏～

## ■夏の野菜（6～8月）

ほてった体を冷やす作用があります。暑さで奪われやすいビタミンCも豊富です。

### かぼちゃ



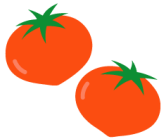
・主流は全体に凹凸のない西洋かぼちゃで、ホクホクとして甘味が強いのが特徴です。ビタミンが豊富で、種を除いて適当な大きさに切り、天ぷらや煮物に。裏ごしして、スープもおすすめです。

### にがうり（ゴーヤ）



・果肉には独特の強い苦みがあり、ビタミンCを多く含みます。種を取り、炒め物、揚げ物、酢の物、漬物など用途はさまざまです。

### とまと



・三大抗酸化ビタミンといわれるベータカロテン、ビタミンC、Eが豊富です。また、とまとの赤色素であるリコピンは体に悪影響を及ぼす活性酸素を抑える効果（抗酸化作用）が強いといわれています。

### きゅうり



・さわやかな香りと歯ざわりが特徴で、生で食べられることから常備野菜の一つとされます。生で使うときは、板ずりか、熱湯にさっとくぐらせてすぐに冷水に浸けると色や味がよくなります。

### ピーマン



・唐辛子の辛味をなくして品種改良した食材で、カロテン、抗酸化作用を持つビタミンCを豊富に含みます。また、ピーマンのビタミンC（水溶性）は加熱してもあまり損失しません。油で調理すると、カロテンの吸収がよくなります。

## ■夏の行事食

- ・七夕：7月7日（そうめん）
- ・土用の丑の日：7月（うなぎ）

# 離乳食メニュー例

## 《離乳初期》 5～6か月

### ◆かぼちゃのペースト

かぼちゃ	10g
野菜スープ	適量

- ①かぼちゃは皮をむき、適当な大きさに切って、やわらかくなるまでゆでてマッシュする。
- ②①に野菜スープを加え、かたさを調節する。

## 《離乳中期》 7～8か月

### ◆全がゆ

### ◆かぼちゃのマッシュ

かぼちゃ	20g
にんじん	10g
野菜スープ	適量

- ①にんじんは、みじん切り（3～5ミリ角）に切って野菜スープで煮る。
- ②かぼちゃは皮をむき適当な大きさに切って、やわらかくなるまで茹でてマッシュする。
- ③①と②を和える。

## 《離乳後期》 9～11か月

### ◆全がゆ～やわらかご飯

### ◆ツナじゃがトマト

ツナ缶（水煮）	10g
じゃがいも	30g
トマト（果肉のみ）	10g
野菜スープ	適量

- ①じゃがいもは8ミリ角に切る。
- ②トマトは、皮と種を取り除いて粗みじん切りにする。
- ③①、②を野菜スープでやわらかく煮る。
- ④③にツナ缶を加えてひと煮立ちさせる。

## 《離乳完了期》 12～18か月

### ◆そうめんのお好み焼き

茹でたそうめん	50g
茹でたキャベツ	30g
鮭	20g
たまご	1/2個
片栗粉	大さじ1/2
油	適量

- ①そうめんは、3センチ位に折って茹でておく。キャベツも茹でて粗みじん切りにし、水分をしっかりきっておく。
- ②鮭は、茹でて、ほぐす。
- ③材料を全部混ぜて、フライパンに薄く油を引いて焼く。
- ④両面をカリッとさせるまで焼く。

佐賀市健康づくり課 管理栄養士監修 不許転載

※上記の献立は参考用ですので、『この通りに作らないといけない！』ということはありません。さまざまな食材を、いろいろな組み合わせで作れるように応用していただけましたら幸いです。食品の量につきましては、『離乳食のすすめかたの目安』を参考にしてください。

