



乳幼児健康相談



～春～

■春の野菜（3～5月）

鮮やかな緑色をしていて、新芽や芽吹きの手がかりが春の訪れを感じさせてくれます。

春キャベツ（新キャベツ）



・春キャベツは緑色が浅く、葉肉も薄く、ふんわりやわらか。茹でると甘みが出てくるので、離乳食に使いやすい食材です。疲労回復効果のあるビタミンCや胃の粘膜を保護してくれるビタミンU（別名キャベジン）が多く含まれているのが特徴です。

ふきのとう



・春、一番早く芽を出す山菜。ふきの花芽。雪国で採れるものが、味も香りもよいと言われています。そのままにしておくと4月ごろ、茎と葉がのび、「ふき」の旬をむかえます。

新たまねぎ



・たまねぎは、じっくり煮込んだり炒めたりすると、甘みが出てくるので、調味料なしでも、離乳食の味に変化をつけることができます。また、ビタミンB1の吸収を助け、新陳代謝を活発にするので、疲労回復に効果的です。

新じゃがいも



・皮が薄く、水分をたっぷり含んだみずみずしい食感が特徴です。ですが、長期保存がきくじゃがいもと違って、水分が多い新じゃがは日持ちがしません。買ってきたら早めに食べましょう。

アスパラガス



・グリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスがあります。ホワイトアスパラガスは収穫前に土をかぶせて軟化栽培したものです。

■春の行事食

- ・桃の節句：3月3日（白酒、ひし餅、ひなあられ）
- ・お彼岸：春分の日をはさんで前後3日（ぼた餅）
- ・端午の節句：5月5日（関東・かしわ餅、関西・ちまき）

離乳食メニュー例

《離乳初期》 5～6か月

◆キャベツ粥

10倍がゆ	大さじ2
春キャベツ（葉先）	10g

- ①キャベツ（葉先）をみじん切りにし、やわらかく煮て、すりつぶす。
- ②すりつぶした10倍がゆと①を混ぜ合わせる。

《離乳中期》 7～8か月

◆全がゆ

◆たまねぎとにんじん煮

新たまねぎ	20g
にんじん	10g
野菜スープ	適量

- ①たまねぎとにんじんは、3～5ミリ角に切る。
- ②①を野菜スープでやわらかく煮る。

《離乳後期》 9～11か月

◆全がゆ～やわらかご飯

◆ひき肉と野菜のスープ

鶏ひき肉	15g
新じゃがいも	30g
新たまねぎ	20g
野菜スープ	適量
水溶き片栗粉	適量

- ①じゃがいもとたまねぎは、8ミリ角に切る。
- ②沸騰した野菜スープにじゃがいもとたまねぎを入れる。
- ③②にひき肉をかたまりにならないようほぐしながら入れる。
- ④あくをとりながら煮る。
- ⑤野菜がやわらかくなったら、水溶き片栗粉を入れる。

《離乳完了期》 12～18か月

◆やわらかご飯～ふつうご飯

◆アスパラの牛肉巻き

牛肉（薄切り）	15g
アスパラガス	1本
片栗粉	適量
しょうゆ	数滴
野菜スープ	適量
油	少々

- ①アスパラガスは根元のすじを取り、軟らかく茹で、牛肉で巻き、片栗粉をまぶす。
 - ②フライパンに油をひいて、①を入れ、しっかり火を通し、Aを入れ、絡める。
- ※一口サイズに切って食べてください。

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。

