



乳幼児健康相談



～冬～

■冬の野菜（12～2月）

根菜、ねぎなど、からだを温める作用があります。寒さが旨みを引き立たせ、甘みが増し、鍋料理がより一層おいしく仕上がります。

はくさい



・食物繊維が豊富に含まれており、便秘を解消する働きもあります。また、シミやシワを予防するビタミンCも含まれており、カロリーも低いため、美容瘦身を目指す方にも嬉しい効能です。霜にあたると風味が増し、繊維が柔らかくなるといわれています。

だいこん



・複数の消化酵素が豊富に含まれているので、消化を助けたり、有害物質を分解したりする効果があります。葉に近い方が甘みがあり、先の方に行くほど辛みが強くなります。

ほうれん草



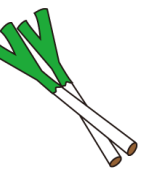
・ほうれん草はあく（シュウ酸）が強いので、茹でてから調理する事が一般的です。また鉄分とビタミンC（鉄分の吸収を助ける）、葉酸（酸素を運ぶ赤血球を作る）が豊富に含まれているので貧血予防に効果的です。

かぶ



・10月頃から秋もののおいしいかぶが出回ります。茹でて使う場合、米のとぎ汁で茹でるとあくが抜けて白く仕上がりに、甘みも増します。

ねぎ



・白い部分を食べる根深ねぎと、細くて白い部分の少ない葉ねぎに大きく分けられます。鍋物の具として使うほか、肉や魚の臭み消しにも用います。

■冬の行事食

- ・正月：1月1日（おせち料理）
- ・人日の節句：1月7日（七草がゆ）
- ・節分：2月（恵方巻き）

離乳食メニュー例

《離乳初期》5～6か月

◆こまつな粥

10倍がゆ	大さじ2
こまつな（葉先）	10g

①こまつな（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。

※茹でたこまつなを冷凍し、おろし器でおろせば、包丁でみじん切りにする手間が省けます。

《離乳中期》7～8か月

◆全がゆ

◆魚のみぞれ煮

白身魚	10g
だいこん	10g
野菜スープ	適量

①白身魚は茹でて細かくほぐしておく。

②だいこんをすりおろし、水気を切る。

③鍋に①、②を入れ、ひたひたの野菜スープで煮る。 ※白身魚は刺身用を使うと便利です。

《離乳後期》9～11か月

◆全がゆ～やわらかご飯

◆かぶのスープ

かぶ	10g
じゃがいも	10g
にんじん	5g
野菜スープ	適量

①かぶ、じゃがいも、にんじんは5～8ミリ角に切る。

②①を野菜スープで煮る。

《離乳完了期》12～18か月

◆ほうれん草とチーズのリゾット

ご飯	子供茶碗軽く1杯分
ほうれん草	30g
スライスチーズ	1/2枚
野菜スープ	150cc

①ほうれん草は茹でて細かく刻む。

②鍋に①と野菜スープとご飯を入れる。

③ご飯が野菜スープを吸ったら、スライスチーズを入れ、混ぜる。

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。

