



# 乳幼児健康相談



～ 秋 ～

## ■秋の野菜（9～11月）

スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋。辛みや塩味の効いた夏の料理で疲れ気味の胃や腸の調子をやさしく整えてくれます。

### さつまいも

・免疫力を強化するビタミンCが多く、加熱しても壊れにくいのが特徴です。食物繊維も豊富なので、便秘改善に効果的です。

### きのこ類

・きのこは食物繊維が豊富で低カロリーです。特に、乾燥品はビタミンDが多いといわれています。妊婦さんや胎児に必要といわれている葉酸も含まれています。

### にんじん

・感染症の予防や免疫力を強化するのに役立つカロテンが突出して多く含まれています。その他、血圧の上昇を抑えるカリウムや、骨や歯を形成するカルシウムも豊富に含まれています。

### れんこん

・れんこんは穴があるため、「先を見通せる」として、お祝いの料理に使われます。夏の終わり頃から、アクの少ない新れんこんが出回ります。

### さといも

・旬の秋口からは、色んな種類が出回ります。口の周りがかぶれるなどのアレルギーが出る可能性があります。離乳食に使用される場合は、中期頃からがよいでしょう。与えるときは、皮を向いてマッシュしたり、赤ちゃんの食べやすい大きさにカットしてあげてください。

## ■秋の行事食

- ・重陽の節句：9月9日（菊酒、栗ご飯）
- ・お彼岸：秋分の日をはさんで前後3日（おはぎ）
- ・七五三：11月15日（千歳飴）

# 離乳食メニュー例

## 《離乳初期》5～6か月

### ◆とろとろにんじん

にんじん	15g
野菜スープ	大さじ1

- ①にんじんをやわらかく茹でる。
- ②①をすりつぶし、野菜スープで硬さの調節をする。

## 《離乳中期》7～8か月

### ◆全がゆ

### ◆スイートポテトクリーム

さつまいも	20g
にんじん	10g
指定の濃さで溶いた 育児用ミルク	20cc

- ①さつまいもをやわらかく茹でてマッシュする。
- ②にんじんは、3～5ミリ角に切り、茹でる。
- ③①、②をあわせ、調乳したミルクを加え、のばし、固さを調整する。

## 《離乳後期》9～11か月

### ◆全がゆ～やわらかご飯

### ◆ひき肉ポテトサラダ

じゃがいも	40g
にんじん	5g
たまねぎ	5g
鶏ひき肉	10g
野菜スープ	適量

- ①じゃがいもは1センチ角に切って、にんじんとたまねぎは5ミリ角に切り、野菜スープで煮る。
- ②①が沸騰したら、鶏ひき肉を加え、塊がないように混ぜる。
- ③あくを取りながら、水分がとぶまで煮る。

## 《離乳完了期》12～18か月

### ◆さつまいものニョッキ

さつまいも	60g
小麦粉	20g
牛乳	大さじ1/2

- ①さつまいもをやわらかくなるまで茹でる。
- ②①をつぶし、小麦粉を入れて混ぜる。硬さをみながら牛乳を入れる。
- ③沸騰したお湯で②を茹で、浮いてきたら更に1～2分茹でる。

※じゃがいもや、かぼちゃで作ってもおいしいです。団子状に丸め、フォークで平たく形成する。

※おやつにぴったりです

佐賀市健康づくり課 管理栄養士監修 不許転載

※下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。

