

6月



### 手づかみ食べについて

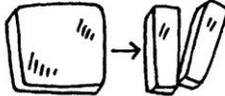
10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。



野菜は柔らかく煮る



麺類は7~8cm  
くらいに切る



トーストをスティック状に切る



スープの具や麺類は、手づかみ食べ用の皿にのせる



### 便秘の原因とは？

#### 原因①

離乳食を始めたばかりの子どもに多いのが、水分不足が原因の便秘です。母乳やミルクを飲む量が減ることから起こります。

#### 原因②

離乳食を開始する前の赤ちゃんの腸内細菌は、ビフィズス菌がほとんどを占め、特に母乳で育つと約90%を占めるといわれています。離乳食を始めると、腸内でいる色々な細菌が増え始めて、急激に腸内細菌のバランスに変化が起きるため、便秘の原因になることもあります。



### ☆新ゴボウの肉巻き☆

#### ●材料

豚バラ肉薄切り	100g
新ゴボウ	1本
砂糖	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
かつおだし	3/4カップ

#### ●作り方

- ①ゴボウはよく洗い、4cmに切り、水にさらす
- ②ゴボウに肉を巻き、鍋に敷きつめ、調味料と水を加えてひたひたになるようにして火にかけ、ゴボウが柔らかくなった汁を煮つめる

#### \*調理のポイント

新ゴボウは色が白っぽく、アクも少なく火が早く通ります。時間がないときはゴボウは斜め薄切りにして、こま切れ肉を使って炒め煮にしても良いでしょう。



### バランスの良いお弁当

一日の食事の3分の1の量を目安に、主食（ごはん・パン類）：主菜（卵・肉・魚など）：副菜（野菜類） = 3：1：2 くらいの割合でつめましょう。

#### つめるポイント

- 食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- 料理が動かないように、しっかりつめる
- なるべく同じ調理法のおかずを重ねない
- 赤・緑・黄色で彩り良く！



