

てくてくてく

vol. 7

発行：子育て支援ひろば「ころころルーム」

子どもが好きな食べ物は？

毎日毎日、頭を悩ませる子どもの食事。

何を作っているのかわからない… せっかく作っても食べてくれない… 同じものばかりになってしまう… そんな声にお応えして、ひろばに来ているママ達に、子どもが好きな食事のメニューをきいてみました！

7カ月位～1歳位



- ☆茹で野菜
- ☆茹でた豆腐
- ☆レバーペースト
- ☆納豆ごはん
- ☆おやき
- ☆ませご飯
- (カボチャ+人参、ジャガイモ+かつお+ネギなど)
- ☆ハンバーグ(鶏ひき肉+野菜、豆腐+野菜など)
- ♪ コロッケもどき(ジャガイモ+鶏ひき肉)
- ♪ シチュー
- ☆パンケーキ(バナナ入りなど)

1歳位～1歳半位



- ☆しらすごはん
- ☆卵焼き、野菜入り卵焼き
- ☆トマト味のご飯
- ♪ タコ抜きたこ焼き
- ☆固めのご飯
- ☆ヨーグルトゼリー
- ☆お味噌汁
- ☆果物(バナナなど)
- (貝だくさん)
- ♪ スープ(鶏肉+野菜)
- ☆焼き芋

1歳半位～



- ☆おにぎり(貝だくさん、焼きおにぎり など)
- ☆炊き込みご飯(ひじき+ツナ、鶏ひき肉+野菜など)
- ☆うどん(焼うどん)など麺類
- ☆お好み焼き(貝だくさん)
- ☆おやき(納豆、ひじき、野菜など)
- ☆パンケーキ(野菜入り)
- ☆蒸しパン
- ☆フレンチトースト
- ♪ 餃子の皮のピザ
- ☆お味噌汁、豚汁
- ☆スープ、ポトフ
- ☆カレーライス

♪ 印太字のメニューは裏面にレシピがあるよ



- ☆ハンバーグ(豆腐+野菜、鶏ひき肉+野菜、まぐろのたたき+野菜 など)
- ♪ 油揚げの中着(ひき肉+つぶした豆腐+野菜入り)
- ☆鶏ハムサラダ
- ☆煮魚
- ☆卵の炒め物(卵+トマト、卵+魚肉ソーセージなど)
- ☆高野豆腐
- ☆煮物(大豆、ひじき、野菜 など)
- ☆もやしのあんかけ
- ☆納豆
- ☆チーズ
- ☆スムージー

★月齢を問わず、お味噌汁、おやき、お好み焼き、ハンバーグなどには、野菜をたくさん入れて作っているママが多くいました。

★野菜はみじん切りにしたり、加熱して柔らかくしたりして混ぜているというママも多かった。

★羅列していませんが、2歳半くらいになると、唐揚げや焼き肉などが好きなメニューになってくるようです。



♪子育てママのおススメレシピ♪

豆腐ハンバーグ in ひじき

【材料】

- ・豆腐150グラム
- ・たまご1個
- ・みじん切りにし、レンジなどで柔らかくした野菜 (例:玉ねぎ、人参)

・ひじき(水から戻したもの、細かく切る)

【作り方】

- ① 上記材料全てに片栗粉(大さじ3杯)を入れ混ぜる。
- ② オリーブオイル or ごま油で両面を焼く。
- ③ 水大さじ2杯位入れて蒸し焼きにする。

餃子の皮のピザ

【材料】

分量は適宜

- ・人参、ピーマン (みじん切りにして、レンジでチンしたもの)
- ・ケチャップ
- ・とろけるチーズ

【作り方】

- ① 上記具材を混ぜる
- ② 餃子の皮に、混ぜたものをのせてトースターで焼く。



タコ抜きたこ焼き

分量は適宜

【材料】

- ・キャベツ、豆腐、玉ねぎ、キノコ類、ウインナー、人参など、余っている具材
- ・たこ焼き粉
- ・卵

【作り方】

- ① 具材はすべて細かく切る
- ② ①とたこ焼き粉、卵を水と混ぜて焼く。

♪おススメの理由♪

たこ焼きパーティーになるので、楽しめる♪
野菜も知らずに摂れるのに、美味しく、食べやすい♪
余ったら冷凍できるので、お弁当やおやつにもなる！

巾着(豆腐の油揚げ煮)

【材料】

- ・ひき肉(鶏 or 豚) ・人参 ・いんげん
- ・卵 ・豆腐 ・油揚げ(薄揚げ)

分量は適宜

【作り方】

- ① 人参、いんげんはみじん切りにする。
- ② ひき肉、卵、豆腐、人参、いんげんに片栗粉を混ぜる。
- ③ 油揚げを半分に切り、開いて具材を詰める。
- ④ ③の具材が出ないように、楊枝などでとめる。
- ⑤ 倒れないように鍋に入れ、水、出汁、しょうゆ、みりんを入れ、落し蓋をして煮る。



鶏肉のスープ

【材料】

分量は適宜

- ・鶏肉 ・ジャガイモ ・人参 ・玉ねぎ

【作り方】

- ① 上記具材を切り、水を入れ、圧力鍋で煮込む。
- ② 具材が柔らかくなったら、味をみながら塩を入れて、出来上がり。

ママの離乳食アイデア

【下処理】

《野菜》 ジャガイモ、カボチャ、玉ねぎ、キャベツ、人参などの野菜を切る

切った野菜に水を入れ、圧力鍋で柔らかくする(加圧1~2分、水の量は野菜がかぶるくらい)

《肉》 鶏ひき肉は茹でて、月齢に応じ、すりつぶす。

《魚》 鮭、鯛はレンジ(500ワットで3~4分)で加熱し、ほぐす

- ・野菜、肉、魚、それぞれ平らに袋に入れて、冷凍する。(ジャガイモ、カボチャなどは、袋の上から握りつぶす)
- ・使う分だけバキバキ折って、適当に組み合わせ調理する。

【冷凍した具材を使って…】

◆シチュー → ジャガイモ+すきな野菜+鮭or鶏ひき肉+牛乳大さじ1~2杯をレンジで加熱。

◆コロッケもどき → ジャガイモ+鶏ひき肉をレンジで加熱。ラップで一口ずつ丸める。

離乳食でよくあるギモン、調べてみました

Q.離乳食での牛乳、卵の与え方は?

牛乳は調理用を使用するならモグモグ期(7~8カ月)からOK。飲料としてはパクパク期(12カ月~18カ月)から。

乳製品もモグモグ期からです。チーズ&ヨーグルトは加熱なしでもOK。

卵はゴックン期(5~6カ月)では与えず、モグモグ期以降に、アレルギーが出にくい卵黄から少しずつ与えます。その後卵白がOKであれば全卵を与えましょう。生卵や半熟は離乳食期はNGです。

Q.よく食べていたのに、ある日突然食べなくなったのはなぜ?

離乳食が進んできたのに、急に食べなくなってしまうことはよくあることで、赤ちゃんが元気であれば問題ありません。この時期になると、赤ちゃんは他のことに関心がいつてしまうこともしばしば。無理強いすると、食事の時間が嫌いになってしまうかも。食事に興味を持つよう、大人と一緒に食べたり、味付けや盛り付けを工夫してみましょう。公園で食べるなど、環境を変えるのもいいかもしれません。食べない時期もあれば食べる時期もあると割り切って。

朝日新聞出版「はじめての離乳食事典」より

●編集後記●

毎日ご飯を作っていると、「隣の晩御飯」はもちろん、「隣の子のごはん」が気になりますね。

ころころルームでは、月に2回、「いっしょにごはん」の日があります。

ごはんの話題もお気軽に!

みんなで食べれば、楽しい&美味しいよ! お弁当持って遊びに来てね!

今号もママたちが知りたいことを、アンケート形式でお伺いしました。

皆さん、細かくレシピを書いてくださって、ありがとうございました。

全部掲載できず、ごめんなさい(T_T)