

栄養士による離乳食講習会を行いました

R6,11月22日(金)離乳食講習会を行いました。

月齢・発達など、段階を追った離乳食を実際に試食していただき、栄養士による“離乳食の進め方の話“や”質問タイム“を通して、離乳食作りのポイントなどを知る有意義な時間となりました。



「離乳食」って何だろう？

ミルクだけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補完する為にミルクから乳児食に移行する過程のことです。離乳食を進めていく中で食品の種類を少しずつ増やしていきます。また、舌の動かし方など口の中の発達により、食材の硬さや大きさなど配慮が必要です。

離乳食を作るポイント

- ① 食材の中心までしっかりと過熱します。
- ② 大人の料理から取り分けて作る時は味付けをする前に取り出します
- ③ 冷凍保存は家庭用冷蔵庫で10日～14日を目安にします。



調理さんへの質問コーナー

Q 短時間で離乳食を作る方法がありますか？

A 一度冷凍したものを煮ると冷凍していないものと比べ繊維が壊れやすくなりより柔らかくなります。

おわりに

初めての子育てだと「離乳食はどうやってすすめたらいいの？」と悩みも多いですね。食材の調理の工夫など、栄養士や調理師に質問したり、段階の違う離乳食を食べ比べたりする中で、少し離乳食に対するハードルが下がったのではないかと思います。今後にもっこにこたいむでは子育てに対する不安や悩みに寄り添えるようにしていきたいと思っていますので、ぜひご参加をお待ちしています。