



ごっくん期
(5~6ヶ月頃)
どろどろ〜べたべた



もぐもぐ期
(7~8ヶ月頃)
舌でつぶせる固さ



かみかみ期
(9~11ヶ月頃)
歯ぐきでつぶせる固さ



ばくばく期
(12~18ヶ月頃)
歯ぐきで噛める固さ



『乳幼児期』の食について、
あさひ保育園の先生に
お話を伺いました。

給食の中でも離乳食は母乳やミルクしか飲めなかった赤ちゃんが初めて口にするものです。単に食べるための練習ではなく、赤ちゃんの発達に大事な要素と考えています。現代の食をみると、食環境が変わり、食生活の欧米化による生活習慣病の問題があります。生活習慣病の予防も視野に入れ、離乳の時期の大切さを感じています。

赤ちゃん一人ひとりの育ち、食べ方をよく見て、離乳食に赤ちゃんを合わせるのではなく、赤ちゃんに離乳食を合わせるといふ思いで、離乳食づくりに取り組んでいます。

管理栄養士 中山恵美子先生

QUIZ TIME

..... クイズ

7月の旬の野菜は下に書いてあるもののうちどれでしょうか??

1. じゃがいも
2. だいこん
3. アスパラガス

7月の学校給食にも使われているのでさがしてみてね!!

毎月19日は
「たけおの食育の日」

答え: アスパラガス

ちょっと苦いけど栄養満点!!
たけおの旬野菜『ゴーヤー』

ゴーヤーの肉詰めレシピ

- 【材料】 2人分
- ゴーヤー 1/2 本
 - 合挽ミンチ 120g
 - 玉ねぎ 1/4 玉
 - 卵 1/2 個
 - 牛乳 大さじ 2
 - パン粉 大さじ 2
 - 塩こしょう 少々

- ★ソース材料
- ケチャップ 大さじ 3
 - 中濃ソース 大さじ 2
 - しょうゆ 大さじ 1

【作り方】

- ① ゴーヤーは1cm厚さで輪切りにし、スプーンでわたを取り除く。
- ② パン粉は牛乳に浸しておく。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンで餡色に炒めた後、あら熱を取る。
- ④ 合挽ミンチと③、卵、②を混ぜて、軽く塩こしょうを振る。
- ⑤ 形を整えてゴーヤーに詰める。
- ⑥ フライパンに油を敷いて⑤を並べる。中火で蓋をし、両面を蒸し焼きにして、焼けたら器に盛る。
- ⑦ フライパンに残った肉汁に★ソース材料を入れて軽く火を通す。
- ⑧ ⑥に⑦をかけて完成。



ゴーヤーのチカラ

ゴーヤーには血糖値を下げたり肌トラブルを改善する効果があります。栄養満点のゴーヤーで暑い夏を乗り切りましょう!!