



梅雨に入り肌寒い日や蒸し暑い日など一週間の中で気温の変化が激しい時期になりました。0歳児クラスでは6月半ばにクラスの半数が熱などで保育園をお休みしていました。大人も子どもも季節の変わり目で体調を崩しやすくなっているので、しっかり食べて体力を落とさないように気をつけましょう。

人気の献立紹介



子どもたちに人気の炊き込みご飯を紹介します。水の量を変えれば0歳の9ヶ月頃からも食べられます。まとめて作って小分けし、冷凍しておく朝食やおやつとして手軽に食べられます。(分量はいずれも乳児1人分です)

<チキンライス>

【材料・分量】

米…25g
 麦…1g
 水…40g
 なたね油…0.5g
 玉葱…10g
 人参…10g
 コーン缶…2g
 (生のとうもろこしでも可)
 グリンピース…2g
 鶏もも肉…8g
 (月齢が低い時は鶏挽肉で)
 ケチャップ…3g
 塩…0.3g

【作り方】

- ① フライパンに油をしき、1cmの繊維切りにした玉葱、人参、鶏もも肉を入れてよく炒める。肉は火が通ったらいったん取り出し細かく刻んで戻す。
- ② ケチャップを加え水気が飛ぶまでよく炒める。
- ③ 炊飯器に米、麦、水、コーン、グリンピース、②を入れて炊いたら完成。

☆炊く量が少ないときは耐熱容器に入れ、アルミホイルをしてから、2cmほど水をはった炊飯釜に入れて炊きます

<ごぼうの炊き込みご飯>

【材料・分量】

米…25g
 麦…1g
 水…40g
 ごぼう…5g
 人参…2g
 油揚げ…2g
 鶏挽肉…8g
 かつおだし…20g

砂糖・醤油…各1g

酒…0.6g

塩…0.2g

【作り方】

- ① 鍋に1cm繊維切りに刻んだごぼう、人参、油揚げ、鶏挽肉、だし、調味料を入れて弱火で煮含める。
- ② 炊飯器に米、麦、水、①を入れて炊いたら完成。

外出先の離乳食の工夫



夏は帰省や家族旅行などイベントが盛りだくさんです。外出先だといつも通り離乳食を作ることが難しい場合もあります。気温や湿度が高く、傷んだ食べ物で食中毒になる可能性もあるため、常温で手作りの離乳食を持ち歩くことはなるべく控えることが望ましいです。

手作りの離乳食を持ち運ぶ際にはしっかりと粗熱をとってから保冷剤と一緒に保冷バックに入れ、早めに食べるようにしましょう。常温で保存できるベビーフードを活用するのも便利です。個包装