後期〜とくに重要な “栄養を考慮した献立”

この時期栄養の大部分（後期で60-70%、完了期で80%）を離乳食からとるようになる
「栄養バランス」が大切になってくる。さらに完了期には捕食（おやつ）も。

鶏入りラタトゥイユのオムレツ

後期

材料
- ●鶏入りラタトゥイユ・・・45g
- ●全卵・・・1/2個
- ●豆乳・・・適宜

作り方

①卵を溶き、豆乳を少量加え混ぜる。
②フライパンに少量の油を引き、卵を焼く。
③焼いた卵で「鶏入りラタトュイユ」を包み込む。

アレルゲン：卵、大豆、鶏肉

野菜たっぷりラビオリスープ

後期

材料
- ★ 鶏レバーのピューレ・・・5ｇ
- ★ 片栗粉・・・0.5ｇ
- ※ もし、包みにくいようだったらひき肉5gをプラスして、硬さを調節する。
- ●ワンタンの皮・・・2枚
- ●柔らかく茹でたにんじん・・・10ｇ
- ●柔らかく茹でたじゃがいも・・・10ｇ
- ●柔らかく茹でたブロッコリー・・・10ｇ
- ●野菜の茹で汁・・・80cc

作り方

①★を合わせ4等分にし、縦半分に切ったワンタンの皮で包み、2分茹でる。
②柔らかく煮た野菜を5mm角に切る。
③だしを合わせ、沸騰したら①と②を加え、ひと煮立ちさせる。

アレルゲン：小麦、鶏肉

ボルシチとりんごパスタ

完了期

材料
- ●たっぷり野菜のビーツボルシチ・・・60g
- ●りんご・・・10g
- ●柔らかく茹でたスパゲティ・・・80g

作り方

①スパゲティを食べやすい大きさ（2〜3cm）に刻む。
②りんごをすりおろす。
③耐熱容器に「たっぷり野菜のビーツボルシチ」を入れ、ラップをして電子レンジ500wで20秒温める。

③「たっぷり野菜のビーツボルシチ」と
すりおろしたりんごを混ぜ合わせる。
④スパゲティにソースをかける。

アレルゲン：小麦、豚肉、りんご

とうもろこしのパンケーキ

完了期

材料
★とうもろこしのピューレ・・・20g
★全卵・・・小さじ１（5g）
★牛乳・・・大さじ１
●小麦粉・・・20g
●ベーキングパウダー・・・1.5g

作り方
①●を一緒にふるい合わせる。
②★を混ぜてから①に加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜ、
フライパンで焼く。

アレルゲン：小麦、卵、乳成分

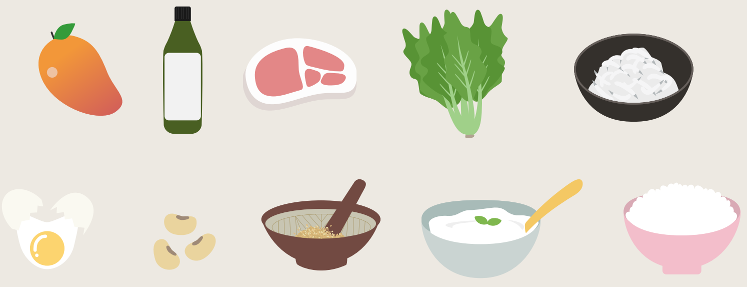
覚えてもらいたい栄養素「エネルギー、鉄と亜鉛DA」

- **エネルギー：炭水化物・脂質**
- **鉄**
- **亜鉛**
- **ビタミンD**
- **ビタミンA**

それぞれの栄養素の働きは第三回の講座で解説！

エネルギー（炭水化物・脂質）
鉄
亜鉛
ビタミンD
ビタミンA

摂れる食材語呂合わせ「冬に恋した孫にごはん」



ふ	フルーツ	マンゴー、柿、 スイカ、パパイヤなど	ビタミンA、鉄の吸収を助けるビタミンC
ゆ	油	オリーブオイル、 バターなど	エネルギーの補充、 ビタミンA
に	肉	牛肉、豚肉、 鶏肉、レバー	鉄、亜鉛、ビタミンA
こい	色の濃い緑黄色野菜	ホウレンソウ、小松菜、 ニンジン、 カボチャなど	ビタミンA

し	シラス サケ	小魚、丸ごと 食べられる魚 シラス・ 赤っぽい魚のマグロや カツオ、サケ	鉄、亜鉛、 ビタミンA、 ビ タミンD、 ビタミンDの吸収に 必要なカルシウム
た	卵	鶏卵、うずら卵	亜鉛、ビタミンA、 ビタミンD
ま	豆	小豆、 空豆、 エンドウ、 大 豆など	鉄、亜鉛
ご	ごま	ごま、ナッツ類	亜鉛
に	乳製品	ミルク、バター、 チーズ、 ヨーグルト	ビタミンDの吸収に 必要なカルシウム
ごはん	ごはん	主食の米、うどん、 パンなど	エネルギー

小児科医のママが教える 離乳食は作らなくてもいいんです。 p112

● 取り分け離乳食のススメ①

目的 ・メリット

調理が楽、時間の節約、同じものを食べる、色々な食材に出会える

ポイント

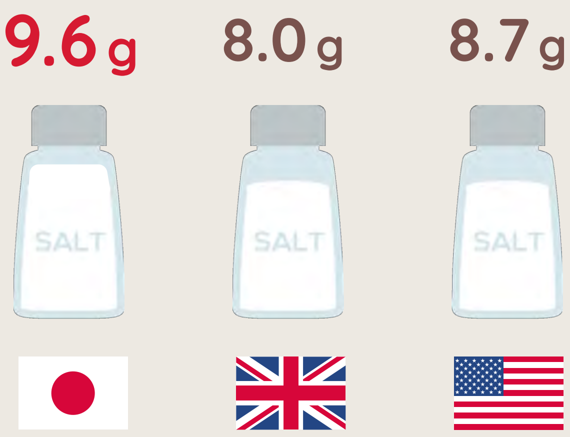
1. 最初はお味噌汁からやると簡単
2. 肉は脂肪分が少ない種類や部位を選ぶ
3. 基本は味付け前に取り出す
4. 大人の調味料はあとで足す

● 取り分け離乳食のススメ②

- 離乳食の時期は「大人の食事も減塩をするチャンス！」
- じつは日本人は塩分を摂りすぎの人が多い

↓

離乳食を通して家族みんなで食育を！



日本人の食塩摂取量は多い!?

日本人の食塩摂取量は、1日 あたり約10gであり、他国と 比較し、大きく上回っています。

出典:国民健康・栄養調査, 2016 (日本). National Diet and Nutrition Survey, 2014 (イギリス).
National Health and Nutrition Examination Survey, 2013-2014 (7).