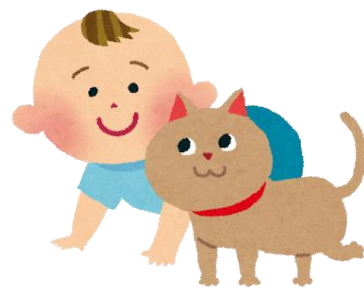




乳幼児の食事



新型コロナウイルス感染症の中、毎日のお子さまのお食事作りでご心配されている方も多いことと思います。

離乳食に関しては普段通りで大丈夫！

安心していつも通りのお食事を続けてください。



いろいろ大変な時期！
フリーズドライやレトルトの
離乳食の活用ももちろん
OKです！



お子さまの食事と大人の食事を別々に作り調理回数が増えて大変！という方は、
ぜひ大人のお食事からの取り分けメニュー
にして調理回数を減らしましょう。



中期や後期では食べられる食品も

多くなってくるので、大人のお食事を作る時に、

調味料を入れる前の段階で取り分け、お子さま用に仕上げます。



大人は結構毎日違ったものを食べているので、
取り分けにするとお子さまのメニューに
幅が広がり栄養バランスが整います。

食事の中に、

主食と主菜（肉・魚・大豆製品・卵）

副菜（野菜、きのこ、海藻）が

そろイメージで★

毎食は大変なのでできる範囲で☆彡



大人の食事

お子さまの食事

生活のアドバイス&おもしろレシピ

食事によって生活リズムが整います。

外出自粛の中でも食事のリズムだけは

普段通りにして崩さないようにすることが大切です。

働くお母さま、お父さまで、家で育児と家事をされている方には、加熱時間が短くてすむ圧力鍋や電気鍋が便利です♪

電子レンジではなかなか難しい、中心まで柔らかくしっとり仕上げるのが可能なため、離乳食にもピッタリ！

また、ポリ袋を使ったポリ袋調理では、1つの鍋で複数の調理が同時にできます。袋の中の空気を抜いて加熱するのがポイントです★
調味料が少なくしっとり柔らかく仕上がるのもポイントです！



★ポリ袋調理例

- ① 材料調味料を半透明の高密度ポリエチレンが素材のポリ袋と一緒に入れ、袋の口をしっかりしばります。※調味料は最初から1/3ぐらいの分量で入れます。煮汁はほとんどいらぬぐらいなのでとても少なくてもOK
- ② 大鍋に水を入れ小さな泡がたつぐらいに沸かし、①を入れ、ずらして蓋をします。
- ③ 40分加熱して、取り出す。入れっぱなしでも固くなりません。



手作りソーセージ



【作り方】

- ① 玉ねぎをみじん切りにしポリ袋に入れ、片栗粉を混ぜる。
 - ② パセリはみじん切りにする。
 - ③ ポリ袋に①②とその他の材料を全部入れよく混ぜ合わせる。
 - ④ 細長くまとめ、ポリ袋の口をしっかり縛る。
 - ⑤ 鍋に水を小さな泡がたつぐらいに沸かし、40分加熱する。
- ※大人の分は別の袋で好きなスパイス、顆粒コンソメを加えて作る♪

【材料 2~3食分】	
合挽肉	100g
玉ねぎ	1/8個
片栗粉	大さじ1/2
塩	月齢に合わせて加減する
パセリ	適宜



地域の栄養と食をまるっとささえる
eatcoco(イートココ)

