

## モグモグ教室(7～8か月児離乳食教室)を行いました!

1月11日(水)、保健福祉センターどんぐりでモグモグ教室を行いました。生後7～8か月のお子さんと保護者の方を対象に、離乳食やむし歯予防、事故予防についてのお話をしました。



- 保健師のお話  
～事故予防、予防接種について～
- 栄養士のお話  
～離乳食について～
- 歯科衛生士のお話  
～むし歯予防、歯磨きについて～

モグモグ期(7～8か月)  
カミカミ期(9～11か月)  
の離乳食の展示を行いました。



## 離乳食のおすすめレシピ

モグモグ教室では、旬の食材を使った離乳食のレシピを紹介しています。旬の食材や地元  
の食材を離乳食に使いながら、いろんな食材の味を経験させてあげましょう。

カミカミ期(9～11か月)

### たらのトマトソースがけ

〈材料〉

- たら 15g      ●トマト 20g
- 玉ねぎ 5g
- スープ(野菜の煮汁) 80ml  
\*市販の野菜だしでもOK
- ケチャップ 小さじ 1/2

松島産トマトを使って  
作ってみましょう♪



〈作り方〉

- ① たらはゆでて水けをきり、小さく切る。スープ(30ml)で水けがなくなるまで煮る。
- ② 皮と種を取ったトマトと玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ スープ(50ml)にケチャップと②を加え、やわらかくなるまで煮て器に盛り、①にのせる。

キャベツの旬：春

モグモグ期（7～8か月）

## キャベツのしらすあえ

### 〈材料〉

- キャベツ(葉のみ) 15g
- しらす 5g

### 〈作り方〉

- ① キャベツはみじん切りにする。しらすは小鍋に入れて1分ゆでる
- ② 耐熱容器に、①、水（大さじ2）を入れて、ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で1分半加熱する。そのまま3分蒸らす。
- ③ ざっと水けをきり、すりつぶす。

### Point

しらすを少量使う場合は、茶こしにしらすを入れて熱湯を注いで2～3分湯どおしすると簡単に塩抜きできます。



かぼちゃの旬：秋

モグモグ期（7～8か月）

## かぼちゃと鶏ささみのマッシュ

### 〈材料〉

- かぼちゃ 25g
- 鶏ささみ 10g
- 鶏ささみのゆで汁 小さじ4～5

### 〈作り方〉

- ① かぼちゃは皮をむいて小さく切り、熱湯でゆでてつぶす。
- ② 鶏ささみは熱湯でゆでてほぐして粗みじんにする。
- ③ ①、②を混ぜて残しておいたゆで汁を少しずつ加えながらちょうどよいかたさにのぼす。

### Point

冷凍する際は、チャック付き袋などに入れて、使う量に合わせて印をつけると取りやすくなります。

ささみはそのまま冷凍して使ってもOK。使う分だけすりおろして解凍すると、なめらかな食感になります。



白菜の旬：冬

モグモグ期（7～8か月）

## 白菜とおかかのとろとろ煮

### 〈材料〉

- 白菜（葉先） 1枚（15g）
- 削り節 ひとつまみ
- 水 大さじ2
- 片栗粉 小さじ1/3

### 〈作り方〉

- ① 白菜はみじん切りにする。
- ② 耐熱容器に①と、こまかくした削り節、水、片栗粉を入れて混ぜ合わせ、ラップをふんわりかける。600Wの電子レンジで約50秒加熱して混ぜる。

