

ぽかぽか



3月号

今月のテーマは「親子で食事を楽しもう」です。

お子さんが成長してくると、日々の食事を楽しむだけでなく、野菜洗いや、皮むき等、本物に触れる様々な経験が、食への関心を深めるきっかけになることもあります。そこで、今月は親子で楽しめるクッキングをご紹介します。

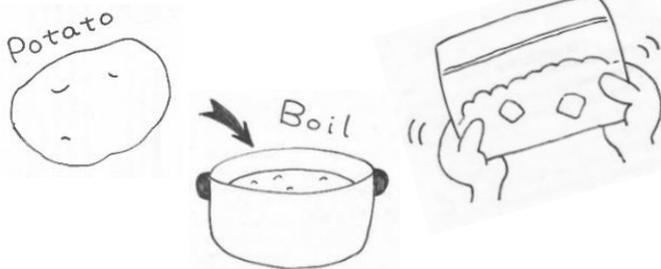
親子でクッキング じゃがいものマッシュ

【用意するもの】

- じゃがいも
- ジッパー付き袋
- だし汁、ミルク、牛乳、調味料等お好みで

【作り方】

- ①じゃがいもを茹でる。
- ②やけどをしない程度に冷ます。
- ③ジッパー付き袋に入れてお好みの加減でお子さんと一緒につぶす。



じゃがいものマッシュを使って・・・

6か月頃から…

粒がなくなるまでつぶして、だし汁やミルクを加えてやわらかくすると6か月頃から食べられます。

1歳を過ぎたら…

お好みの野菜をゆでて、ハムなどと一緒に味付けをするとポテトサラダになります。薄味（※）のうちにお子さんの分を取り分け、大人用には少し調味料を足せばおかずの1品になります。

じゃがいもの芽の部分や光が当たって緑色になった部分には、ソラニンという毒素が多く含まれています。芽は周りの部分も一緒に取り除き、緑色になっているところは皮をしっかりとむくようにしましょう。苦みやえぐみを感じたら食べないでください。

※薄味の参考に、市立保育園給食のポテトサラダのレシピをご紹介します。

【材料】完了期（6人分）

- 乳児（5人分）
- 幼児（4人分）
- じゃがいも 160g(大1個)
- にんじん 32g(中1/5本)
- きゅうり 40g(1/2本)
- マヨドレ 32g(大さじ3弱)
- 食塩 0.4g(ひとつまみ)

【作り方】

- ①にんじんは、いちょう切りにして柔らかく茹でる。きゅうりはいちょう切りにしてさっと茹でる。じゃがいもはさいのめに切り、茹でるか蒸す。
- ②にんじん、きゅうりの水分を切り、じゃがいもと合わせ、マヨドレ、塩であえる。
*卵アレルギーがない方は、マヨドレの代わりにマヨネーズでも美味しく作れます。
*完了期食のお子さんから食べられますが、お子さんに合わせて食べやすく刻んであげてください。

(小川西保育園栄養士 資料 参照)

令和6年度のぽかぽかはこれで最後です。
令和7年度も様々な情報を発信していきますので、お楽しみに。

