

# 「離乳食教室～2回食へのすすめ方～」

2回食になったら…

- たんぱく質の種類を増やしましょう。
  - 肉（とりささみ→皮無とり胸肉→とりもも肉）
  - 大豆（豆腐、納豆、黄な粉等）・白身魚（シラス）
  - 卵黄→全卵
  - 乳製品（バター→ヨーグルト→チーズ）
- 形態に変化を
  - すりつぶし（ヨーグルト状）→つぶつぶ状（豆腐くらいの柔らかさ）  
→3mm～5mm角（舌でつぶせる柔らかさ）
- 味付けについて
  - 【調味料】塩、味噌、醤油
  - 【味付けの目安】0.2%塩分程（風味はするけど味はかなり薄い）

## 栄養個別相談

日にちと場所 概ね毎月第3金曜日（小金井市保健センター）

時間帯 午後1時半から1人30分程度

内容 管理栄養士による個別相談

（離乳食の進め方や少食、偏食、食物アレルギー等、食・栄養に関する相談）

予約 要予約（健康課）※指定日以外は応相談



## お問合せ

小金井市福祉保健部健康課

住所 小金井市貫井北町5-18-18

電話 042-321-1240

## 試食メニュー

### 「野菜と鶏むね肉の煮物」（4食分）

<材料>

- キャベツ 80g
- 人参 10g
- 鶏むね肉 50g
- 水 200cc
- 塩 ひとつまみ（0.3～0.5g）
- 片栗粉 適量



<作り方>

- 野菜を適当な大きさに切る。
- 鶏むね肉を削ぎ切りして片栗粉をまぶす。
- 鍋に①と②と水を入れてゆでる。
- ③の具材を取り出して食べやすく刻む。
- 鍋に④を戻し、塩を少量加える。
- ⑥少し煮込み、全体にとろみをつける。

## むし歯予防の対策・・・

- 6か月頃には前歯の萌出開始
  - 口の中を清潔にして、むし歯になりにくい環境にする。
  - 離乳食を食べた後⇒ガーゼで歯の表面を拭く。
  - ひざに寝かせて拭いてあげましょう。（寝かせみがきの練習）
- 飲み物に注意を
  - 食べた後には、湯ざましやお茶を飲ましてあげましょう。（上手に糖分を摂ることも大切）
  - 「哺乳びんう蝕」⇒哺乳びんで、イオン飲料など糖分を含む飲み物を飲ませ続けない。

