

さくら・キッチン

どんどん気温も下がりすっかり冬らしい季節になってきました。

あたたかい布団から出るのが名残惜しいくらいです…◆

これからの時期は夏～秋の疲れがどっと出やすいので、体調管理していきたいですね！

11月号

★ だしのおはなし ★

11月24日は“いい日本食”の語呂合わせから、【和食の日】と言われています。

和食に欠かせないのが出汁(だし)です。出汁は離乳食のころからも使える優しい味が魅力ですよ！

素材本来のうま味は味覚を育てるのにもぴったり！11月24日は家族みんなで和食を楽しんでみませんか？



だしにもいろいろありますが・・・

離乳食は**こんぶだし**から!!!



だしを使うのは
7～8ヶ月からが目安です！

今まで離乳食をあまり食べてくれなかった赤ちゃんが、
少しだしを使うとぱくぱく食べるようになったという事もあります◎

時間がある時にまとめて作って、製氷皿に入れて冷凍しておくとう便利です☆

(冷凍した後は冷凍用の保存袋に移して保存してください)

どんな風に使うの？

- ☺いつもの野菜をだしで煮てみる
- ☺和え物にプラスして風味付け♪
- ☺うどんやスープにすると野菜もぱくぱく食べれるかも！
- ☺水分の少ない食材はだしでのばすと食べやすい♡

だしを使うだけで離乳食のバリエーションも
ぐっと広がりますよ！



今月の オススメ食材



ブロッコリー

顆粒だしを使うときは・・・

さっと作れてとっても便利な顆粒だし、
便利ですが添加物が多く入っていることもあります。
選ぶときは出来るだけ“無添加”のものを
選ぶようにしてくださいね！

初めは穂先の部分をやわらかく煮て刻んだもの
からスタートします

目安量(1食)

5～6か月・・・小さじ1～5
7～8か月・・・15～20g
9ヶ月～・・・30～40g
1歳～・・・40～50g

ブロッコリーだけ
の量です！