



親子で一緒にメニューを楽しもう☆

1日3回の離乳食を毎回親の料理と別に作っていたら大変！
小さく切ったり、とろみをつけたり、薄味に気を付ければ
親子で一緒にのものが食べられます。

9か月以降は鉄分が不足しやすくなる時期でもあります。
親子で1日3食、栄養バランスよく食べましょう♪

1回の食事量が少なくても3回食にすることで鉄の吸収率がUPします★

味付けはいつから？
おすすめのタイミング

食べるペースが落ちてきたら
少しずつ味付けをしてみましょう♪
大人の味付けをする前に少量の調味料で味付けして取り分けると親子で同じメニューが食べられます☆
大人の香辛料などは取り分け後に入れましょう！

カラフル野菜のひき肉丼

【材料(大人2人分と子ども1人分)】

豚赤身ひき肉	300g
ごま油	小さじ1
ミックスベジタブル	1袋
たまねぎ	1/2個
(粗みじん切り)	
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
水溶き片栗粉	適量
(水・片栗粉 各大さじ1)	
ごはん	400g
(子どものごはんの形状は 進み具合に合わせて)	

【作り方】

- ① 合わせ調味料を作る。
- ② フライパンに薄く油をひき、豚ひき肉を炒める。肉の色が変わったらたまねぎとミックスベジタブルを加え、軽く炒める。
- ③ たまねぎの色が透き通ったら、合わせ調味料を大さじ2だけ加えて混ぜ合わせ、水溶き片栗粉でとろみをつけたら、子どもの分を取り分ける。
- ④ 残りの調味料を加えて、大人の分の味付けをする。
- ⑤ ごはんと一緒に盛り付ける。



余ったら
保存容器に入れて
冷凍できるよ！

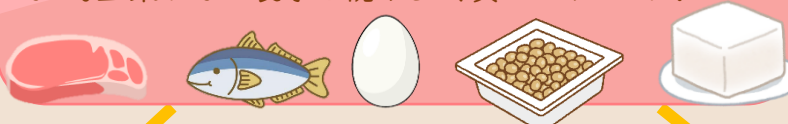


野菜は家にあるものを
刻んでもOK！

主菜(たんぱく質)の働き

【筋肉や血液、体を作る】

特に、朝食のたんぱく質が筋肉となり成長期には欠かせない。主菜がない食事続けると、貧血のリスクが！



カラダは食べたもので作られる！

主食・主菜・副菜をそろえて食べよう♪

9か月ごろになると栄養の60～70%を離乳食からとります。

主食(炭水化物)の働き

【体や脳のエネルギー源】

1日活動するためだけでなく、日々、体が成長するためにも必要。また、特に脳の栄養源になるのは主食に含まれる糖質のみ！



副菜(ビタミン・ミネラル)の働き

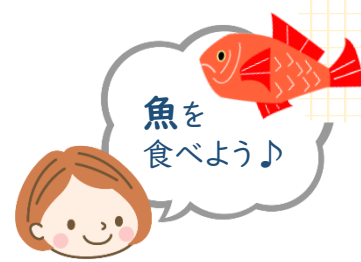
【体の調子を整える】

主食や主菜から摂取した、様々な栄養素を効率よく体の中で使えるようにする。また、野菜に多く含まれる食物繊維は腸内環境を整え、免疫力アップや便秘予防にも♪



カラフル野菜のひき肉丼の具でアレンジいろいろ♪





魚には脳の成長に欠かせないDHAやEPAが多く含まれる!脳は3歳で大人の約9割の重さまで成長するため、今のうちから魚を積極的に食べよう★

フライパンひとつでできる♪
ごはんとこれ一品で栄養バランスもばっちり!

鮭と野菜のちゃんちゃん焼き風



【材料(大人2人分と子ども1人分)】

生鮭	2切れ
カット野菜	1袋
しめじ(ほぐす)	1/2袋
水	50ml
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みそ	大さじ2

合わせ調味料



*9か月以降は魚は何でもOK!

【作り方】

- ① 合わせ調味料を作る。
- ② 蓋つきのフライパンに、カット野菜、しめじ、鮭の順に重ねて入れ、合わせ調味料を大さじ3だけ入れて、蓋をして中火にする。



野菜は冷蔵庫にあるものでOK!
じゃがいもなど硬いものは電子レンジでチンしてから入れると時短に☆



魚は他の切り身でも♪
サバ缶の味付きタイプなら調味料なしでもOK!



魚は丁寧に骨を取り除いてね!
野菜は子どもの食べやすいサイズに☆



手づかみ食べができるようになったら
骨付き肉もおすすめ!
前歯でかじる練習もできる☆

鶏肉と野菜のスープ煮



【材料(大人2人分と子ども1人分)】

鶏手羽元	5本
にんじん(乱切り)	1本
たまねぎ(くし形)	1個
じゃがいも(一口大)	2個
ブロッコリー	1/2株
水	500ml
A 無添加コンソメ	1本
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
こしょう	適量



【作り方】

- ① 炊飯器の内釜に、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、鶏手羽元の順に材料を重ね、Aを入れてスイッチを入れる。(早炊きモードでOK)
ブロッコリーを電子レンジで加熱しておく。



野菜は大人サイズに合わせて切っておけば
手づかみ食べの練習もできるよ♪



*冷凍ブロッコリーでもOK!

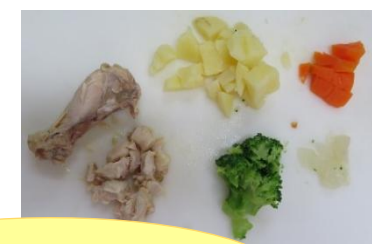
味付けのポイント

骨から美味しいだしが出るので少量のコンソメとしょうゆだけで十分美味しい!

- ② 炊き上がった①のブロッコリーを加えてひと混ぜする。
- ③ 子ども用を取り分け、包丁で食べやすい大きさに切る。
- ④ 塩を加えてひと混ぜし、こしょうで味を調える。



根菜ミックスとめんつゆで作れば和風煮物に♪
冬なら大根やカブを入れるのもおすすめ☆



子どもの成長に合わせて大きさは調整しよう!
丸のみする子は大人サイズをかじり取る練習がおすすめ☆

大人は薄いと感じたら塩とこしょうで調整してね!

