

離乳食インストラクターによる

離乳食勉強会（座学&実習）を開きました！！



離乳食インストラクター
の、芥子です。
(さくらんぼ組担任)



離乳食の利点

- ・内蔵機能、身体機能の発達
- ・大人とのスキンシップ
- ・自立心を育てる
- ・五感を育てる



北花田こども園の離乳食は、「和食」中心

「昆布」と「鰹」でとった出汁で野菜を炊くと、調味料をいれなくても、とっても美味しいんです！！

トマトは、「皮付き」・「種あり」・「種なし」を食べ比べました。
野菜嫌いな子をなくすために、ひと手間はかせません



食べにくい野菜にも、「とろみ」をつけると食べやすくなります。
片栗粉でとろみをつける代わりに「ふ」をすりおろしていても、良いそうです。



「しらす」をお湯で炊き、塩抜きしたものと、「購入したままのしらす」を食べ比べると、塩分が多いことに、気づきました。
赤ちゃんの健康を考えると、塩分は少ないほうが良いですね。