

野菜の離乳食レシピ

さつまいもを使った離乳食

さつまいもには自然の甘味があり、離乳食として使いやすい食材です。また食物繊維が豊富に含まれており、大腸の動きを促進して、排便を促す効果があります。



○初期(5~6か月)

さつまいも粥

(2人分)

材料

- ・10倍粥 20g
- ・さつまいも(皮をむいて) 10g

作り方

- ① さつまいもは皮をむいて茹で、裏ごしする。
- ② 10倍粥はなめらかにすりつぶし、必要であれば裏ごしする。
- ③ 10倍がゆとさつまいもを混ぜ合わせて出来上がり。



○中期(7~8か月)

さつまいもの鶏ささ身あん

(2人分)

材料

- ・鶏のささ身 15g
- ・片栗粉 適量
- ・さつまいも(皮をむいて) 20g
- ・だし汁 1/2カップ

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、だし汁の入った鍋で柔らかくなるまで煮る。
- ② ①のさつまいもをつぶしてラップで巾着にし、器に盛る。
- ③ ささ身は細かく刻み片栗粉をまぶす。
- ④ ①の鍋のだし汁を煮て③のささ身を入れて火を通し、さつまいもにかけて出来上がり。



○後期(9~11か月)

さつまいもとバナナのおやき

(2人分)

材料

- ・さつまいも(皮をむいて) 50g
- ・バナナ(皮をむいて) 20g
- ・きな粉 2g
- ・片栗粉 6g
- ・バター 2g

作り方

- ① さつまいもは皮をむいて適当なサイズに切り、柔らかくなるまでボイルし、つぶしておく。
- ② バナナは皮をむいてつぶしておく。
- ③ ①、②ときな粉、片栗粉を混ぜ、好みの形に整える。
- ④ フライパンにバターをひいて、焼く。



秋が深まり気温が下がると、風邪やインフルエンザなどの感染に注意が必要です。当院では、通院中(産科・婦人科)の方を対象に、12月20日(土)までインフルエンザワクチン接種を行っています。詳しくは当院ホームページでご確認ください。

編集後記



マミングちくし

No.122

2025年 秋号

発行/産婦人科筑紫クリニック

〒811-2244

福岡県糟屋郡志免町志免中央3丁目1番30号

☎ 092-936-3939



Instagram



Home Page



「食欲」の秋、「スポーツ」の秋、「芸術」の秋、...

日本には四季があり春夏秋冬さまざまな楽しみがありますが、中でも秋は魅力の多い季節ですね。最近は残暑が長く、過ごしやすい秋の期間が短く感じられますが、それぞれの秋をお楽しみください。



秋の食べ物、行事

秋の味覚



秋になると美味しい食べ物がたくさん登場します。秋の食べ物が特に美味しい理由は、夏の日差しをたっぷり受けて存分に光合成を行うので栄養が豊富で、冬に向けてエネルギーを蓄えるためです。

紅葉

(こうよう)



色彩豊かな紅葉は秋の魅力の一つです。紅葉が見られる国自体が世界的に珍しく、東アジアの沿岸部やアメリカ、ヨーロッパの一部でしか見られません。また、1か所で紅・黄色・緑の美しいグラデーションを見る事が出来るのは日本だけだそうです。

お月見



お月見といえばお団子とすすき。月に見立てたお団子をお供えて食べることで、収穫への感謝の気持ちを表し、健康と幸せを願います。また、すすきの茎は内部が空洞になっており、月の神様が宿る場所だと信じられていたため、すすきの穂を稲穂に見立ててお供えたそうです。