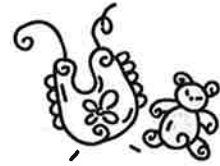


## 離乳期の朝ごはん



離乳食を始めて1ヶ月くらいたつと2回食へ進めます。  
保育所での午後食は間食的な内容になりますので、夕食で補ってください。  
3回食になると毎日朝食を食べて登所しましょう。

(お粥) よく洗った小さな碗や湯のみなどの器に米と水を入れ、器ごと炊飯器の中に入れて水加減したお米と一緒に炊けば、器の中はお粥ができます。

または、

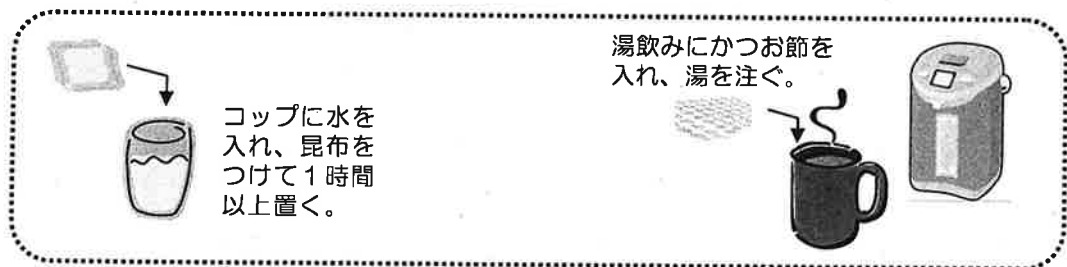
(パン粥) パンは油や砂糖の少ないものを選びましょう。食パンが適しています。  
だし汁や溶いたミルクで煮れば、パン粥になります。



### プラス

卵や豆腐、納豆などのたんぱく源と野菜をとりいれましょう。

- ★味噌汁の実をつぶしたり、上澄みの汁をとれば、そのまま離乳食になります。
- ★だしはまとめてとって冷凍しておくとう便利ですが、こんな方法でもとることができます。



### <材料は>

にんじん、ほうれんそうなどを茹でて刻み、小分けして冷凍しておく。

お刺身を2~3切れずつ冷凍しておく。

麩やそうめん、冷凍うどんなども重宝。



⇒ だしで煮る



味付けはうすく。

簡単な離乳食メニューは、保育所の離乳食パンフレットにものせていますので参考にご覧ください。

