

横浜市政記者、横浜ラジオ・テレビ記者 各位

2009年6月19日(金)

ホームページ更新

記者発表資料

平成21年6月18日

こども青少年局保育運営課

保育運営課長 本田 秀俊

電話：045-671-2397

**離乳食でお悩みの方に！！**

# 保育園の離乳食一挙大公開

～誰にでも手軽に作れます～



「離乳食ってどんな風に進めていけばいいの?」「いつごろ、どんな食材を使えばいいの?」

「固さや量はどのくらいがいいの?」という不安や疑問にお答えします!

離乳食についての不安や疑問を持つ子育て家庭をサポートするため、離乳食の進め方とそのレシピをホームページに掲載します。

## 【概要】

こども青少年局保育運営課では、従来から、市立保育所に0歳児から入所している家庭向けに、離乳食の進め方やレシピを載せたリーフレットの配布を行ってきました。また、離乳食に関しては、地域の子育て家庭の方からの相談も非常に多いことから、これらのリーフレットを地域向けの育児講座でも使用して、好評を得ています。

そこで、幅広く子育て家庭への育児支援を行うため、離乳食の進め方とレシピをホームページで公開します。ホームページでは、リーフレットになかった写真を加え、また、離乳の進み具合に応じた検索ができるようになっています。

掲載中の幼児向けの「こどもの大好きメニュー」とともに、是非参考にさせていただきたいと思います。

毎年6月19日は  
食育の日だよ

ホームページアドレス

<http://www.city.yokohama.jp/me/kodomo/unei/syokuiku/shokuiku1.html>

★横浜市トップページ⇒こども青少年局トップページ⇒保育所⇒保育所の食育



名前：グー

今後も、子どもの栄養や食育に関する情報などを掲載し、ホームページを充実させていく予定です。

＜食育推進キャラクター＞

〔裏面あり〕

## 「野菜スープの作り方」

### 《材料》

- ・旬の野菜を3～5種類  
キャベツ・人参・玉ねぎ・かぶ・じゃがいもなど
- ・水またはだし汁（昆布やかつお節）



### 《作り方》

- ① 野菜を大きめに切ります。
- ② 鍋に野菜と水（だし汁）を入れて火にかけ、煮ます。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、茶こしなどでこします。

\*だしや野菜のうま味があるので、味つけは特に必要ありません。

\*ほうれん草など、あくの強いものはさけます。

\*野菜は大きめに切ったほうが、やわらかく煮えます。

\*野菜スープに使用した野菜は、ペーストにして使用します。初めは単品であげますが、食べ慣れてきたら、数種類の野菜のペーストを混ぜ合わせたり、月齢が進めば、ゆでたとうふや白身魚などのたんぱく質をすりつぶし、混ぜてあげます。

## 「ポテトペーストの作り方」

### 《材料》

- ・ゆでたじゃがいも 20g
- ・スープ 15ml



### 《作り方》

- ① ゆでたじゃがいもを裏ごすか、すり鉢ですりつぶします。
- ② ①を鍋にうつし、スープを加えて火にかけ、なめらかなペースト状にします。

\*ペーストのやわらかさは、子どもの状態に合わせて作り、徐々にかたくしていきます。

\*野菜スープの具を使用できます。

\*スープの代わりに、だし汁・牛乳・ミルクなども使用できます。

