



食育体験プログラム実践マニュアル (Ⅲ-1)

プログラム名	離乳期食育教室「離乳食について」		所要時間	40分 (打合せ等を除く)
目的	乳児期からの食生活の基本を保護者等へ理解促進			
対象	0歳児をもつ保護者及びその家族 その他の希望者	場所	地域の公民館等	
参加人数	10名	教材等	母子健康手帳, 資料「だしのとり方」	
スタッフ	食育担当者等1, 保育士2		プリント「とりわけ離乳食のポイント」	
事前準備	救急体制の確認・参加者確認			
時間配分 (時刻(参考))	実施内容	担当	指導上の留意点等	
打合せ等 15分 (9:30~9:45) 15分 (9:45~10:00)	○打合せ ○参加者受付	食育担当者 食育担当者	・事前にアレルギー履歴についての聞き取り	
プログラム 5分 (10:00~10:05) 15分 (10:05~10:20) 10分 (10:20~10:30)	○開会のあいさつ 参加者・スタッフ自己紹介 ○母乳・ミルクと離乳食 ・母乳栄養と人工栄養 ・離乳 ・離乳の完了ってどういうこと ・離乳食の進め方の目安 ○離乳食へのアドバイス ・だしのとり方  ・とりわけ離乳食のポイント (おかゆ, みそ汁, 魚・肉・卵料理) 	食育担当者 食育担当者 食育担当者	・同伴の乳幼児については託児施設ではなく、親も子も安心して参加できるように同室に確保 ・「母子健康手帳」参照 ・資料「だしのとり方」参照 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"><p><野菜スープ> キャベツ, たまねぎ, にんじんなどを小さく切り, 水を加え沸騰後10分くらい煮てこす。 <昆布だし> 水の量の1%の昆布を30分水につけて, 火にかけ沸騰直前に取り出す。 <かつおだし> 水の量の1%の鰹節を, 水が沸騰したら加え, 再沸騰したら火を止め, 2分くらいして鰹節が沈んだらこす。 <いりこだし> 水の量の3%のいりこ(煮干し)を30分水につけて沸騰後3分したら火を止め取り出す。</p></div>	
10分 (10:30~10:40) (10:40)	○感想を発表 ○終了のあいさつ	食育担当者 食育担当者	・プリント「とりわけ離乳食のポイント」参照 ・家庭でのだしのとり方及び活用方法など	

とっても簡単!! とりわけ離乳食のポイント



Ⅲ

献立名	主に使う材料	初期（6～7か月）	中期（8～9か月）	後期（10～12か月）
おかゆ	米 水 	炊飯時に、湯飲みに米大さじ1・水150ccを入れ炊飯器へ入れ、スイッチを入れ、出来上がり後（10倍粥）、すり鉢でどろどろになるまでする。	炊飯時に湯飲みに米大さじ2・水150ccを入れ炊飯器へ入れ、スイッチを入れる。 〈全粥〉	米200g・水600cc 炊飯器で炊く。（軟飯） 
味噌汁	大人用に出来上がった味噌汁 だし汁 	味噌汁より大さじ1杯程度の野菜を取り出し裏ごしし、汁を大さじ1杯のだし汁で倍に薄める。	野菜は刻み豆腐はスプーンでつぶす。汁は倍に薄める。 （量は個人対応）	野菜は粗刻みにし豆腐はそのまま、汁は倍に薄める。 （量は個人対応）
魚料理	水煮白身魚1切れ60g だし汁（昆布・かつお） 	皮をはずした魚を三等分し、すり鉢ですり、だし汁100ccを加え火にかけ水溶き片栗粉でとろみをつける。	魚は細かくほぐし、だし汁を少々加える。 （コンスターチ大さじ1/2、水60cc）	魚は粗めにほぐし、だし汁を少々加える。 
肉料理	ささ身2本 だし汁 味噌汁等の野菜 	凍らしたささ身一本をおろし野菜を裏ごしし、だし汁100ccを加え火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。	ささ身2分の1本を細かくたたき、茹で、刻んだ野菜とだし汁少々加える。 	ささ身2分の1本を粗刻みし、茹で、粗刻みにした野菜とだし汁を少々加える。
卵料理	卵 だし汁 味噌汁の豆腐 	固ゆで卵の卵黄のみ裏ごし 	茶碗蒸し 溶き卵1個・だし汁150cc・薄口しょうゆ小さじ1をあわせ、器2個に入れる。薄いひし形の豆腐を2～3切れ加え、蒸し器ですが立たぬよう12～13分蒸す。	卵とじ 溶き卵1個と粗刻みにした野菜で卵とじにする。 