



さくらんぼ通信

栄養士編



テーマ:「離乳食・だしについて」
小名木川保育園 栄養士 清川
2020年7月



離乳食とおだしの使い方について…

うまみたっぷりの「だし」を活用すると、調味料を使わなくても美味しい離乳食を作ることができます。赤ちゃんの繊細な味覚は、様々な味に触れることで複雑に発達してゆきます。是非、離乳食にだしを活用してみてくださいね。



【基本のこんぶだし・かつおだし】

生後5～6か月ごろになったら植物性の「こんぶだし」のみから使えます。かつおだしは、たんぱく質のだしなので生後7～8か月あたりから使い始めましょう。

<こんぶだしのとりかた>

水400mlに対して7～8cm程度のこんぶを1本いれます。30分程水に漬けて、こんぶが十分にもどったら火をつけて、沸騰する直前でこんぶを取り出します。(ずっと入れていると臭みがでてきてしまいます。)



<かつおだしのとりかた>

沸騰したお湯500mlに、かつお節を10g(写真くらい)ほどいれます。かつお節をいれたら火を止め、かつお節が沈むのを待ちます。かつお節が沈んだらだしを漉して、かつおだしの完成です。



活用方法!

■おかゆに…

だし入りのおかゆにして、だしのうまみをシンプルに味わう事ができます。

■スープ、煮物に…

野菜を煮る時に使ってあげると、調味料をつけずにおいしい煮物が出来ます。そのままスープにすると野菜の旨味の相乗効果でとても美味しいスープができます。

■あんかけに…

肉や魚などは水分が少なく、口の中でパサつきがちなのでだしでつくったあんをかけると食べやすくなります。



種類別：だしの使用の目安…

子ども達の体の発達に合わせて、月齢を目安に使用できるだしの種類をまとめました。参考にしてみてくださいね。

★5～6か月

昆布、野菜、干し椎茸、等植物性のだしが使えます。



★7～12か月

かつお節、お肉、煮干し等、たんぱく質のだしが使えます。



<!!> 注意が必要なだし

えびやカニのエキスは、アレルギーの危険がある為、1歳を過ぎるまでは控えましょう。



市販のだしのもとについて

離乳食のだしは、必ず素材からとらないといけないというものではありません。だしを毎回とるのは大変という時には、市販のだしのもとを活用するという方法もあります。

注意する点は、大人が普段使うだしの素には多くの塩分が含まれているため、離乳食に使う場合には、赤ちゃん用のものを選んであげましょう。また、使用する際には自分が味見をして、赤ちゃんにとってちょうど良い味かどうかチェックをしてあげましょう。便利な市販のだしのもととは、時と場合に応じて、うまく使い分けたいですね。

また、野菜を煮込むだけでも、十分に野菜のだしが出てきます。たまねぎやキャベツなど、複数の野菜を組み合わせることで、コンソメ等を使わなくても、うまみたっぷりのスープを作ることができます。



だしの使用頻度について

離乳食には、**素材そのものの味に慣れ親しむ**という目的もあるため、毎食必ず離乳食にだしを使う必要はありません。大切なことは、一食の中でも味にメリハリをつけることです。これは素材の味、これはだしの味、というように、舌で違いを感じられるようにしてあげられるとよいですね。

