

研修名	食育研修 1	(離乳食)
期 日	平成 27 年 7 月 7 日 (月)	A グループ 10 : 00 ~ 12 : 30 B グループ 13 : 30 ~ 16 : 00
実 習	「離乳食と幼児食」	
講 師	食育サロン「旬」	主宰 佐井 かよ子 氏

1 献立

< 献立内容 >

- ・ 鶏ささ身肉の春巻き焼き
- ・ 夏野菜のおからサラダ
- ・ とうもろこしのすまし汁
- ・ きんぴらきゅうりのおにぎり (2 種)
- ・ おから入りパンケーキ



2 調理実習

講師によるポイント説明 班に分かれて調理実習

3 試食

試食、交流会

4 講師による説明

< 幼児食から展開する離乳 >

① 鶏ささ身肉の春巻き焼き

- ・ 9 ~ 10 ケ月 春巻きの皮を 1/4 にカットし、手で握れる大きさのもの
- ・ 7 ~ 8 ケ月 鶏ささ身肉と野菜のトロ煮

② 夏野菜のおからサラダ

- ・ 9 ~ 10 ケ月 かぼちゃ、パプリカ、なすの荒つぶし
- ・ 7 ~ 8 ケ月 かぼちゃ、パプリカの荒つぶし
- ・ 5 ~ 6 ケ月 かぼちゃのすりつぶし

③ とうもろこしのすまし汁

- ・ 9 ~ 10 ケ月 豆腐のすまし汁
- ・ 7 ~ 8 ケ月 豆腐のすまし汁
- ・ 5 ~ 6 ケ月 豆腐のすり流し



④ 茶碗がゆ（量が少なく種類の違うおかゆを一度に作るのに便利）

- ・ 5 ～ 6 ケ月 10倍がゆ（米 5 g 水 5 0 c c）
- ・ 7 ～ 8 ケ月 7倍がゆ （米 1 5 g 水 1 0 5 c c）
- ・ 9 ～ 1 1 ケ月 5倍がゆ （米 2 0 g 水 1 0 0 c c）



5 感想

鶏ささ身肉はパサパサするかと思いましたが、細く切ることでとても食べやすくしっとり仕上がりました。

ただ細かくするだけでなく、成長にあった柔らかさ、大きさ、見た目が大事だということがよくわかる研修会でした。

（記録 与謝野町立山田保育所 安田 弥生）