# 平成２７・２８年度　地区別保育研究　調理部会　中央北部Ｂ

テーマ：「咀嚼力を育てる離乳食」

参加園：青山保育園　うみのほし保育園　上長崎保育園　小江原保育園　さくら保育園
山王保育園　城山保育園　聖母保育園　長崎聖マリア保育園　にしやま保育園
花園保育園　みはら保育園　もとお保育園　山里平和保育園　友愛富士見保育園
ローザ保育園　スマイルキンダー保育園　キンダーフィールド保育園

私たちは咀嚼力がつく離乳食について研究しました。近年私たちの周りにある食材や料理には噛む力がなくても食べられるものばかりで、咀嚼が出来ない子どもが増えているのが現状です。各園でも咀嚼力をつける献立で困っているという声があがりました。そこで咀嚼力がつく各園の離乳食を持ち寄っての試食や市販の離乳食の試食、そして出汁の取り方から調理実習を行いました。市販のものは私たちが作っているものとは大きく異なり、味は濃くとてもおいしいと言えるものではありませんでした。出汁の取り方は講師の神林先生に助言を頂き、煮立ったら火を止めるのではなくとろ火で 20 分ほど煮出した方がだしのうま味が出てくることを教えて頂きました。各園持ち寄った献立は色々なものがあり、これを冊子にしたら自分たちだけでなくみんなで共有できると考えました。

次年度も同じテーマで引き続き研究し、さらに献立のバリエーションを増やしていきたいと思います。

# だしのとり方

## ・昆布だし

水　600ml
だし昆布　10g

① 昆布表面を布巾でふいて、ごみなどを取り除く
② 繊維に垂直に切込みを入れる
③ 鍋に水と昆布を入れて30分ほどつけておく
④ 弱めの中火にかけ、15分ほどふつふつ火にかける

## ・かつおだし

水　600ml
かつお節　10g

① 鍋に水を入れて火にかけ煮立ったらかつお節を入れる
② 弱く沸騰するくらいに火を弱め、15分ほどふつふつ火にかける
③ かつお節が沈んだら、上澄みをこす

## ・混合だし

水　600ml
昆布　5g
かつお節　5g

① 昆布表面を布巾でふいて、ごみなどを取り除く
② 繊維に垂直に切込みを入れておく
③ 鍋に水と昆布を入れて、30分ほどつけておく
④ 弱めの中火にかけ、煮汁が煮立ったらかつお節を入れて、ふつふつと15分ほど火にかける
⑤ かつお節が沈んだら上澄みをこす

# 各園から持ち寄った離乳食の試食

## 蒸し魚のきゅうりタルタル(後期)

〈材料〉
・白身魚
・きゅうり
・たまねぎ
・片栗粉
・塩

〈切り方〉
・食べやすい大きさに切る。
・みじん切りにする。
・みじん切りにする。

〈Point〉
★白身魚は蒸し煮にすることで、ふっくらやわらかくなります。
★きゅうりタルタルは片栗粉でトロミをつけることで、魚と一緒に食べやすくなります。(口に入れた時に、そばくしやすくなります。)
★野菜は季節の物を使用することでアレンジできます。

## 蒸し魚のホワイトソースかけ (後期)

〈材料〉
・白身魚
・きゅうり
・にんじん
・たまねぎ
・ミルク
・塩
・片栗粉

〈切り方〉
・1口サイズに切る。
・みじん切りにする。
・みじん切りにする。
・みじん切りにする。

〈Point〉
★白身魚は蒸し煮にして、ふっくら感を出します。
★月齢令によって刻み方を変えることで、中盛広い月齢令に対応できます。
★ホワイトソースと魚がよくからむことで、一緒に食べやすくなります。(口に入れた時に、そばくしやすくなります。)
★野菜は季節の物を使用してアレンジできます。

## 高野豆腐のたまごとじ(後期)

材料
高野豆腐
たまご
ほうれん草
にんじん
しめじ　いんげん
うすくち　こいくち
みりん　塩

切り方
1枚を1/4カット
2cm位の長さに切る
短冊切り
1cm位の長さに切る

POINT
高野豆腐としめじで咀しゃくを促すメニューです。
食材の大きさを変えることで、月齢令に対応しています。

## 高野豆腐のそぼろあん(完了期)

材料
・高野豆腐
・鶏ひき肉
・にんじん
・いんげん
・ごぼう
・こんにゃく
・だし汁
・砂糖　・しょうゆ(濃口)
・片栗粉

切り方
1.5cmの角切り
いちょう切り
1cmの斜め切り
半月切り
たんざく切り

POINT
・高野豆腐を水で戻し、ひき肉と野菜を入れて炒め煮にする。
だしと調味料を入れ、最後に片栗粉でとろみをつける。
とろみをつける事で、うすめでもあんがからんで"よく食べます。
高野豆腐の弾力と、ごぼうがいる事で、そしゃくを高めます。2本の指を使って、上手につまんで食べます。

# キャベツの重ね煮（完了期）

材料
豚ひき肉
たまねぎ
ピーマン
にんじん
混合だし
しょうゆ
みりん
片栗粉
キャベツ

切り方
かくぎり
みじん切り
みじん切り
みじん切り

POINT
キャベツを大きめに切って
そしゃくすることを意識する。
全体にとろみをつけて食べ
やすくしました。

# 肉団子とブロッコリーのトマト煮（後期）

材料
ブロッコリー
ささみ
トマト
片栗粉
食塩

切り方
手ににぎれる大きさ
ミンチ
すりおろし

POINT
肉団子の片栗粉の量を調整
することで肉団子をやわらかくしたり
ブロッコリーも長めに火を通すことに
より、中期の子供たちも、にぎって
食べることができる

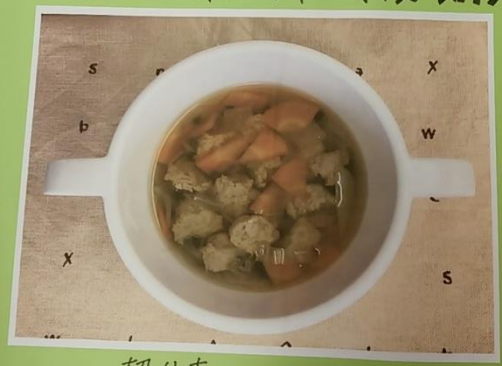
# ミネストローネ（後期）

材料
きゃべつ
たまねぎ
にんじん
大豆水煮
トマト缶
しょうゆ
パセリ

切り方
2cm角ざく切り
1cm角
1cm角

POINT
色々な野菜を沢山使い
よく噛んで食べられるように
しました。　また、野菜の大
きさは、指でつまんでも食べやす
い大きさにしました。

# つみれ汁（後期）



材料
すり身
はくさい
にんじん
ねぎ
食塩
しょうゆ（薄口）

切り方
せん切り
いちょう切り
小口切り

ポイント
・すり身は誤飲防止の
ため、半球に切る。
・はくさいの芯は細めの
せん切りにする。