

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	大分県
取組市町村名 取組団体・企業名	日出町
取組の名称	離乳食レシピの料理動画配信
実施時期	10月～12月
取組内容	<p>・新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、通常の離乳食指導の機会が減少したため、離乳食を進めるための基本のアドバイスを情報提供できるように離乳食レシピと料理動画を、数回に分けて配信を行いました。</p> <p>アップ日：タイトル 10月22日：10倍粥（鍋で作る）、10倍粥（電子レンジで作る） 10月28日：だしの作り方（こんぶ出汁）、だしの作り方（かつおこんぶ出汁） 11月1日：じゃがいもペースト、にんじんペースト、とうふペースト 11月4日：7倍粥、白身魚のつぶしとろみつけ、野菜のつぶし（にんじん・ほうれん草） 11月10日：5倍粥、ひじきとじゃがいものサラダ、豚肉のトマト煮 11月18日：軟飯、野菜のみそ汁、鶏ささみのからあげ風 11月25日：卵黄ペースト、全卵すりつぶし 12月2日：卵焼き、かきたま汁</p> <p>・再生回数は延べ177回（令和4年1月6日現在）でした。 ・再生回数が多い動画は、10倍粥、だしの作り方、卵の料理でした。 （掲載レシピ）</p>

※二次元コードをQRコードリーダーから読み取り動画を視聴することができます。

●離乳食始める目安
 ・歯のすわりがしっかりしている（離乳期ができる）
 ・舌先で食べ物を舌の上で滑らせる
 ・スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる（離乳食開始の目安）
 ・食べ始めに離乳食を始める
 ・赤も黄も5～6か月程度である
 ・授乳のリズムが整ってきた など

鍋で作る10倍粥（お米から調理）
 お米の正しい炊き方方法です。
 ●材料（作りやすい量）
 1 米 大さじ2
 2 水 300cc
 ●使用する物
 ・鍋
 ・すり鉢、すりこ木
 ・製氷容器
 ●作り方
 1. 米は洗って、鍋に分量の水を入れて30分ほどおく。
 2. 強火にかけて沸騰したお水を弱め、軽く蓋をし、30分ほど炊く。
 3. 炊き上がってしっかり蒸らして10分ほど待ちます。
 米粒が崩れているらOKです。
 4. 湯をすくい、すり鉢で粉がなくなるまですりつぶす。
 5. 鍋に残った水分を器に分けて、残りを製氷容器に入れて冷凍する。
 6. 計量スプーン小さじ1さじを器に取り分け、残りを製氷容器に入れて冷凍する。

●ポイント
 ・スタートは、ホターシェスプーンにゆきさを調節します。
 ・ゆきるときはホターシェスプーンを使用します。
 1日目：ホターシェスプーンで10倍粥をゆきしゆきあがります。2～3日目：ゆき始めた時を把握して、同じようにゆきあがります。
 4日目：ホターシェスプーンがゆきあがった量と量化がほぼ、2さじにホターシェスプーンにゆきあがります。

ひじまち食堂

日出町健康推進課
 TEL 0977-73-3130