



コープの
子育て情報誌

ままみいる

— 赤ちゃんとお母さんをサポートするコミュニティ —

生活協同組合しまね

http://www.coop-shimane.jp/
【お問合せ】0120-336-021

2018年1月号 vol.70

ひろみママの とっておき! 幼児食レシピ お正月 フルーツきんとん



幼児食



材料

- さつまいも…………… 中1個
- フルーツミックス缶 …… 1缶 (シロップも使用)
- 砂糖 …………… 適量 (お好みで)
- 塩…………… ひとつまみ

作り方

- ① さつまいもは皮を剥いて適度な大きさに切り、鍋に入れて水から茹でる。
- ② ①のさつまいもが柔らかくなったらザルにあげ、水気を切り、マッシュする。
- ③ 缶詰のフルーツをお好みの大きさに切りそろえる。
- ④ ②にフルーツ缶のシロップを大さじ1程度、砂糖 (適量)、塩ひとつまみ、切ったフルーツを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ お皿に盛るか、またはラップで茶巾絞りのように形成してできあがり。

今回はおせち料理に欠かせない栗きんとんの栗をフルーツに代用したフルーツきんとんをご紹介します。栗を使用するよりも安く、味はさっぱり甘酸っぱくお子さんのおやつにも最適です。中に入れるフルーツは生のものでもかまいませんが、今回は日持ちするように缶詰を使用しました。とっても簡単に作れますので、皆さんもぜひ作ってみて下さいね。



ひろみママ

生協しまねの組合員で、栄養士の資格を持っている2児のママです。

商品情報

co-op サンヨー缶詰
フルーツ
ミックス 2缶組
130g × 2

…参考価格 256円
(税込価格276円)



3種の果実 (黄桃、みかん、パイナップル) をミックスしました。食べ切りサイズ。【国内加工品】
【次回企画予定2月4回】

ポイント

- ★ フルーツきんとんの柔らかさは、缶詰のシロップで調整しましょう。
- ★ 離乳食に使用する場合はフルーツの大きさを調整し、シロップで伸ばすよりも水または牛乳で柔らかさを調整しましょう。
- ★ 中に入れるフルーツはりんご、キウイ、柿、干しぶどう等、自分好みのフルーツでアレンジしましょう。

集まれ!

子育て*ママ

益田支所 子育てくらぶにおじゃましました!!

11月7日(火)は、迎春料理の『白ネギのパン豚巻き』と『甘栗バターきんとん』を作りました。その他、子育て・くらぶのサポート費でりんごやパンなども注文し、生協商品を囲んでおしゃべりも弾みしました。今回初参加の組合員さん2名もすぐ場になじみ、いつにも増してにぎやかな時間となりました。



簡単な料理でも子育て・くらぶで作ると、子どもがいるので時間がかかってしまいましたが、おせちについて話すきっかけにもなったので良かったです。



益田支所「子育て・くらぶ」に参加している
来島さゆりさんと
娘のひかりちゃん

私の子育て・エピソード

お子さんについてのほのぼのエピソードをお聞きました。

娘の成長をひしひしと感じる

娘は今、だんだんと言葉が増えてきている時期です。この子にはお姉ちゃんがいいますが「ねえちゃん」が「ねえちゃん、いったい」「ねえちゃん、いったい」と、1語が2語に、2語が3語に増えていることに成長を感じます。

お姉ちゃんのまねっこ

この子はまだピアノが弾けませんが、お姉ちゃんのマメをして弾こうと頑張ります。それから、弾き終わると「パチパチして」って拍手を求められます(笑)。そして、終わった後に自分で「いい!」と言ってお辞儀をするので、それをお姉ちゃんと一緒に見て笑っています。

益田支所の

子育てママに聞いてみました! ~卒乳の方法~

ご飯のときにマグでお茶を飲ませていたので、寝る前の母乳の代わりにお茶を飲ませていました。お茶で良い日もあれば母乳じゃないと寝ない日もありましたが、繰り返すうちに自然と卒乳できました。

うちは適当でした(笑)。自分がノロウィルスになって母乳をあげるところじゃなくなって、おばあちゃん家に預けているうちに卒乳できました。



1才になると「カットバンは痛い」というのが分かるので、おっぱいにカットバンを貼って痛いというアピールをしました。初めは泣いていましたが、だんだんと欲しがらなくなりました。

卒乳の方法は人それぞれでした。みなさんはどんな方法でされましたか?

たくさんの投稿まってま〜す!! 生協しまね つながり応援グループ 行