Ｃ－３　調理実習ワークシート

離乳食調理実習（３１Ｈ）　　Ｈ１８．１１．２４

目的：実際に離乳食を作り、離乳中期の食事や調理方法を知る。

※　調理形態や味付け、１回量、調理時の注意事項を知ろう！

《離乳中期の食事》
- 調理形態：
- 栄養バランスと１回量：

《離乳食の基本的なテクニック》★：今回の調理実習で体験する項目

調理方法	意　　味
ゆでる　★	消化能力が未発達のため、生ものは食べられない。アクを取る。殺菌する。
蒸す	おいしさを逃がさずに味わえる。
つぶす　★	初期、中期ではつぶし、咀嚼を助ける。
きざむ　★	歯がない乳児にとってかみ切る、かみ砕くのが困難。
裏ごし	ペースト状が多い初期には、すったりつぶしたりしても口当たりが悪い時、裏ごしする。
ちぎる・折る	パンや麩などやわらかいものは、ちぎって調理する。折ってからゆでると、手間がはぶけ、つぶすのも楽。
すりつぶす	ていねいにすりつぶすと、なめらかなペーストになる。
湯通しする	塩分・脂分が含まれた食品（塩鮭やツナ缶）に熱湯をかけ、塩・脂分を抜く。
ほぐす	焼魚、煮魚の小骨を丁寧に取り除きほぐすと、調理しやすく、食べやすい。
たたく	固い食材はたたいておくとすりつぶしやすい。肉をたたくと繊維が切れてやわらかくなり、食べやすくなる。
薄める	赤ちゃんは味がほとんどついていないくらいでも敏感に感じる。
とろみをつける★	水分が多くて口からこぼれやすいものやブツブツ状のものが混ざっている場合とろみをつけると、食べやすくなる。
おろす	おろしてから煮ると早く煮える。なめらかでうまみもでる。繊維が切れてなめらかになる。
煮直す	大人のメニューから取り分け、だし汁やスープで薄めたりつぶして煮直すとなめらかになる。

※離乳食には<u>新鮮な材料と器具を用い</u>、<u>調理者は手洗い等清潔に</u>十分注意する。

なぜ？

※　素材の味を大切にして、<u>味付けは薄味で香辛料は使用しない</u>。

なぜ？

《その他》

<u>食習慣を獲得する過程を配慮</u>

：嫌がる場合は強制しない／興味・関心を高めるような盛りつけ／好まれる献立／個人差があることへの理解→精神的なゆとりをもつ