

赤ちゃんとキッズの「食べる」と「あそぶ」を応援!

yum yum
[ヤムヤム] For Baby & Kids

pal system

2018 10月2回

[商品のお届け]
10月8日(月)~10月12日(金)
翌々週お届け【翌々週配達商品のお届け】
10月15日(月)~10月19日(金)

歯の生え方に合わせて!

しっかり“かむ”工夫で 食べるチカラを育もう

「自分で食べる意欲」を育む
メニュー選びを。

歯の本数やかむ力に合っていない食材を与えると、子どもははき出したり、口にため込んだり、そのまま丸のみしてしまいます。でも、それはその食べ物が嫌いなのではなく、食べにくさが原因になっていることも。しっかりかんで食材のうまみや食感を味わう経験は、食べることの楽しさにつながります。この経験を増やし、“自分で食べるチカラ”を引き出すためにも、かむ力に合った調理法や食材選びを工夫してあげましょう。

お話を管理栄養士 坂 弘子先生
産院にて赤ちゃんをもつママたちの栄養相談を担当。
食育に関するきめ細やかな指導を行っている。



1歳くらい



上下の前歯が 4本ずつ生えそろう頃

おすすめメニュー

“自分のひと口量”を
前歯でかじり取る練習。

前歯でかじり取りができるようになり、自分のひと口量を覚えます。慣れるまでは、おとなが持ってかじり取らせて。手づかみ食べもする時期なので、かみ切りやすくつぶれにくいメニューにするのがコツです。



軽くトーストすると
かみ切りやすさアップ!

スライストースト
ロールパン(1個)を1cm
幅に切り、オーブンスター
ターで2~3分焼く。

飲み込みにくいときは、小さくちぎって
水分といっしょに。

9~11ヶ月
頃から
124478 pal
GMO不使用 次回 11月1回
産直小麦のにんじんロール
5個 183円(税込198円)

国産の人参パウダーを練り込みました。産
直小麦使用。1個約28g。麦・(卵・乳・
豆) 89kcal/個 0.2g/1個 消費お届け翌日

産直原料
使用

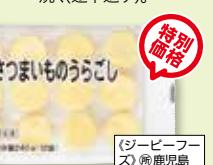


モチモチ食感で
持てかじり取りやすい

スイートポテト
「さつまいものうらごし」(3
個)はラップをして電子
レンジで1分加熱し、牛
乳(大さじ1)を混ぜる。3
等分(直径1.5cm×長さ
6cm)に成形し、薄く油
をひいたアルミ箔に置き、
オーブンスターで5分
焼く(途中返す)。

5,6ヶ月
頃から
122505 冷凍 次回 翌々週
さつまいものうらごし
12個240g 304円(税込328円)

国産のさつまいもの裏ごし。1個約20gのポー
ションタイプ。離乳食、デザートなどの材料に。
26.2kcal/1個

さつまいものうらごし

ジーピーフーズ
鹿児島

1歳半くらい



奥歯が上下左右に 1本ずつそろう頃

おすすめメニュー

いろいろな食感のものを
奥歯でかむ経験を積み重ねて。

十分にかんなりつぶすことはできませんが、奥歯で
かみくだくことができるよう。少しあみごたえのある
メニューを取り入れ、奥歯と歯茎を使っていろいろ
な食感のものをかむ体験をさせてあげましょう。



プチプチした
ごまの食感が楽しい

1歳半頃から
122513 冷凍
GMO不使用 次回 11月1回
ごまひじきだんご
140g 198円(税込214円)

鶏肉(国産)と大豆たんぱくに玉ねぎ、ごま、ひじき、ご
ぼう。3個でカルシウム230mgが摂れます。麦・(卵・乳・
豆・麦・豆(えか) 100kcal/個 0.4g/1食42g(3個)

標準10個入り。3個で
カルシウム230mg。



外はカリッ&中はやわらか、
2つの食感を味わえる

解凍した「焼き
おにぎり」(1個)を
皿に盛る。好み
のスティック野菜
を添えて。

1歳半頃から
122521 pal
GMO不使用 次回 11月1回
産直米の焼きおにぎり
8個376g 280円(税込302円)

「エコ・チャレンジ」米の「あきたこまち」をパル
システムの国産丸大豆しょうゆなどで味付け。
麦・豆 76kcal/個 0.4g/1個

焼きおにぎり

米/秋田県(ニチ
イフーズ)大阪

2歳半~3歳半くらい



乳歯がすべて 生えそろう頃

おすすめメニュー

複数の食材を使ったメニューを
かみわけながら食べるのに挑戦。

奥歯ですりつぶす力がアップし、ひとり通り食べられる
ように。臨機応変なかみ方や飲み込み方を身につけるよう、1つのメニューに複数の食材を使うなど、食感や味に変化をつける工夫をしましょう。



枝豆の粒々した食感を
ごはんにプラス

枝豆ごはん
耐熱容器に「むきえだまめ」(30g)を入れ、ふんわりラップをして途中混ぜながら1分加熱し、ごはん(適量)、塩(少々)を混ぜる。

7,8ヶ月
頃から
122530 冷凍
GMO不使用 次回 11月1回
北海道産むきえだまめ
140g 288円(税込311円)

新鮮な北海道産えだまめのさやをむき、急速凍結
しました。炒めもの、スープ、あえもの、煮物、まめ
ごはんなどに。豆 143kcal/個 0.2g/100g

(ジャストフーズ) 北海道



かたさの違う3つの食材を
いっしょにカミカミ

きゅうりとツナの
ポケットサンド
食パン(6枚切り1/2枚)
は半分に切り、切り込み
を入れる。ツナ(20g)にマ
ヨネーズ(小さじ1)を混
ぜ、きゅうり(20g)は厚さ
3mmの薄切りにする。パン
の切り込みに具を半量
ずつはさむ。

7,8ヶ月
頃から
122548 pal
次回 11月1回
ツナフレークパウチ(オイル無添加)
50g×3 360円(税込389円)

味付けは野菜スープと塩のみ。液切りせずに
袋から出してそのまま使えます。あつさした
味わい。61kcal/個 0.1g/1袋50g

ツナフレークパウチ

野菜スープ/国産(バ
ルシステム生活協同
組合連合会)静岡

yum yumは

月に1回12ページ
(通常8ページ)
になります!

今回の
特集は

わたしの親子くらし

組合員の「平日の晩
ごはん」、リアル1週
間を取材!

→ P7



保育士さんおすすめの絵本

保育士の安井素子さんが「子
どもの心が動く瞬間」を感じた
おすすめの絵本をご紹介。

→ P8~9



おむつはずれ

子どものやる気
盛り上げグッズ
も満載!

→ P10~11

