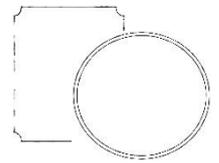


守山区エリア支援保育所だより



令和8年2月 第11号

冷え込みが一段と厳しくなり、空気の乾燥や感染症が気になる時期になりました。

睡眠をたくさん取ったり、バランスの良い食事を心掛けたりして、寒い季節を乗り越えましょう。今回は保育園でも人気の「ぶり大根」の紹介をします。離乳食へのアレンジも併せて紹介しますので、参考にしてみてください。

ぶり大根

【材 料】 幼児 4人分

ぶり 200g 酒 少々 大根 中 1/3本 人参 小 1本

調味料[さとう 小さじ4 酒 小さじ1/2強 しょうゆ 大さじ1強]

すりおろししょうが 小さじ1弱 水 適量（鍋に入れた材料が浸る程度）

【作り方】

- ① ぶりは一口大に切って、酒をふっておく。
- ② 大根と人参はいちょう切りにする。
- ③ 鍋に調味料・すりおろししょうがのしぼり汁・水・②を入れ、煮立てた中に、①を入れる。
- ④ 全体に味が染み込むまで、かき混ぜないように静かに煮る。 ☆魚の骨にお気を付けください☆

ぶりにはDHAとEPAが多く含まれているため
血液をサラサラにし、脳の活性化をサポートしてくれます♪
(守山保健センター 栄養士より)



離乳食アレンジ

中期食 7～8か月ごろ

【材料】 1食分

白身魚 10～15g

→骨・皮を取り除く

大根	} 20g
人参	

かれい、ひらめ、
きす、たい 等

やわらかく（豆腐くらいの固さに）

煮て、つぶしてあげましょう

後期食 9～11か月ごろ

【材 料】 1食分

ぶりもしくは白身魚 15g

→骨・皮を取り除く

大根 15g

人参 15g

（人参スティックにしても良い）

砂糖、しょうゆ 少々

だし汁

ぶりは青皮魚に分類
されます
脂質の多い魚なので
9か月以降に与えま
しょう



やわらかく（バナナくらいの固さに）煮て、

5～8mm角に切ってあげましょう

完了食 12～18か月ごろ

大人と同じ調理方法でOKです♪



味の濃さが気になる
場合はだし汁で薄めたり、
大人の分はしょうがを
後に入れたりして調節
しましょう

大きさは、手づかみ食べがしやすい
スティック状や一口大にしてあげると
良いです

◆お問い合わせ・相談◆

【月～金曜日 9:00～17:00（祝日年末年始を除く）】

守山保育園エリア支援保育所 TEL 791-5318

瀬古保育園エリア支援保育所 TEL 793-3707

小幡保育園エリア支援保育所 TEL 791-1323

大森保育園エリア支援保育所 TEL 798-2212



☆各保育所で、相談ができます
子育て情報も紹介しています

