

離乳食への

# 鉄分を多く含む食品、使い方チェック♪



卵



大豆  
製品

青菜



しらす干し



## 【チェックポイント】

\*5, 6カ月頃の離乳食…使い始めているかな？

\*7, 8か月頃からの離乳食…モグモグを促すための使い方は？

卵

特に卵黄には、鉄分が多く含まれています



5, 6か月頃…  
卵黄がゆ



7, 8か月頃…  
全卵を溶き入れて  
卵とじうどん

アレルギーの診断がある場合は、医師の指示に従ってください。

大豆製品

# 豆腐やきな粉など、身近な大豆製品にも鉄分が含まれています

7, 8か月頃からは、納豆も使ってみましょう

使い切らない場合、小分けしてラップに包み冷凍すると便利！



ラップに包んだ納豆を上からつぶせば扱いやすいよ♪



大根おろしと納豆を鍋でサッと煮て…



出来上がり♪

青菜

# 青菜は葉先の柔らかい部分を使いましょう

5, 6カ月頃は、ほうれん草（青菜）は茹でて刻み、すりつぶします



おかゆと煮る→みどりがゆ  
だしで煮る→青菜ペースト

茹でたほうれん草をチョーク型に冷凍すれば、すりおろせて便利♪

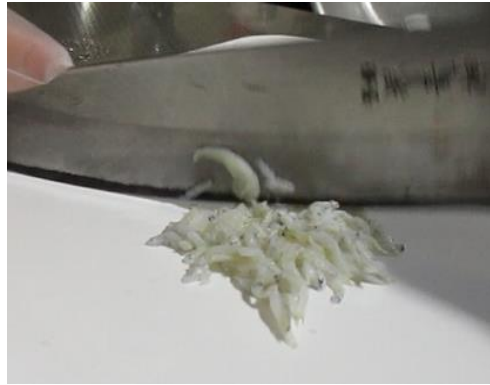
★簡単！  
かつおだし



マグカップに水を半分まで入れ、かつお節をたっぷりのせる。  
レンジで熱くなるまで加熱し、濾したら、簡単かつおだしの出来上がり♪

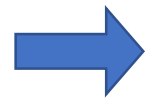
しらす干し

7, 8か月頃, 青菜やしらす干しの粒を  
モグモグできるようにになります



シラス干しは熱湯をかけて, 刻みます

鍋にだしと合わせて煮れば, 出来上がり♪

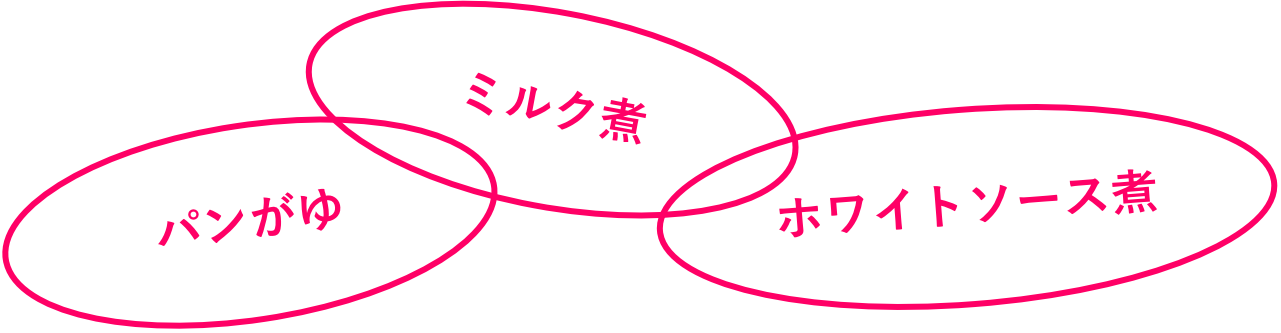


茹でたほうれん草も, 筋を切るように刻みます



粉ミルク

この他、離乳食に粉ミルクを使うと、鉄分を補うことができます。



粉ミルクがあれば、牛乳代わりに使ってみてもOK♪

