



矢田野こども園

# 8月ぽっぽちゃんだより

令和4年8月1日

夏本番！水分補給をこまめにし、毎日元気に過ごしたいですね。8月の「ぽっぽちゃんひろば」はお休みですが、9月にはまた遊びに来てくださいね。再開した時、ぐっと成長した子どもたちに驚かされそうですね。お待ちしております。

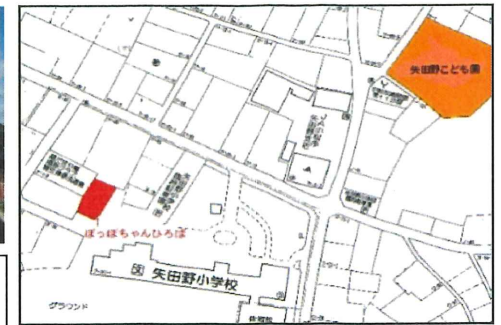


夏野菜とそうめんを使った離乳食レシピです！  
作ってみてね♡

ぽっぽちゃんひろば  
(矢田野子育てセンター)  
小松市上荒屋町ナ1番地2  
TEL・FAX 44-1117  
\*矢田野子育てセンターでは、矢田野児童クラブも行なっています。  
そのため、学校行事がある場合はお休みになります。



矢田野小学校正門から入っていただくと右手に建物が見えます。



## かつお昆布だし

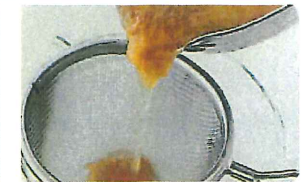
材料(作りやすい分量)  
昆布 3×3cm  
削り節 10g



鍋に水 2 カップ、汚れをふいた昆布を入れ、そのまま 20 分ほどおく。弱火にかけ、煮立ち始めたら昆布を取り出す。(昆布だし)



強火にし、煮立ったら削り節を加え、火をとめる。



削り節が鍋の底に沈んだら、こす。

★だし汁は小分けにして、フリージングしておくとお便利です！

6~7ヶ月頃

### トマトそうめんがゆ



<材料> トマト 30g  
そうめん 5g  
昆布だし汁 大さじ2

- <作り方>
- ① そうめんは長さを5等分位に折って熱湯で柔らかくゆで、ざるにあげて水洗いし、すり鉢でつぶす。
  - ② 鍋に①とだし汁を入れ、火にかけてとろとろに煮る。
  - ③ トマトは湯むきして種を除きすりつぶす。
  - ④ 器に②を盛り、③をのせる。

memo

ゆでたそうめんは、すりこ木で上から叩いてつぶします。この時、つぶしにくければ、湯を少し加えても、昆布だし汁を加えてもいいです

7~8ヶ月頃

### トマトとほうれん草のにゅうめん



<材料> トマト 10g  
ほうれん草(葉先1~2枚)  
そうめん 10g  
かつお昆布だし汁 1/4カップ

- <作り方>
- ① トマトは湯むきして種を除きフォークでつぶし、ほうれん草は柔らかくゆで、細かく刻む
  - ② そうめんは柔らかくゆでてよく洗い2mm長さに切る。
  - ③ 鍋にだし汁を入れてひと煮し、器に盛りつけて①をそれぞれせる。

memo

そうめんは最初に茹でる時に柔らかくしすぎると、洗いにくく包丁で切りにくくなってしまいますので、適度に。だし汁で煮る時、十分に柔らかくします

9~11ヶ月

### ねばねばそうめん



<材料> オクラ 15g  
そうめん 20g  
かつお昆布だし汁 1/4カップ  
しょうゆ 少々

- <作り方>
- ① オクラはゆでて種を除き、粗みじん切りにしてしょうゆを混ぜる。
  - ② そうめんは長さを4等分に折り、ゆでて水洗いし、水気をきって1cm長さに切る。
  - ③ 鍋にだし汁①、②削り節を入れ、柔らかく煮る。

memo

オクラはゆでて刻むと、ヌルヌルとした食感になります。オクラと合わせることで、口の動きがなめらかになり、食べやすくなる効果も！