

梅雨の季節がやってきました。じめじめとした日が続きますが体調を崩さないよう今月も栄養バランスの良い食事を心がけていきましょう。

## 「まごわやさしい」の「ま」

「ま」：まめ（豆類）  
大豆、小豆、納豆、  
黒豆、味噌、豆腐、油揚げなど

☆豆腐をメインにしたときの1食の目安量  
離乳食中期（7、8か月）豆腐：約25g  
離乳食後期（9～11ヶ月）豆腐：30～40g  
離乳食完了期（1歳頃）豆腐：50～55g

☆豆腐と挽肉を合わせて豆腐ハンバーグにしたり  
青菜を豆腐で和える白和えもオススメ♪  
豆腐以外にも豆乳を使って豆乳スープもいいですね♪

豆の種類によって栄養は異なりますが、豆は良質なたんぱく質やミネラルなど栄養バランスよく含まれています。  
豆に多く含まれているビタミンB群は不足すると免疫力の低下にもつながります。

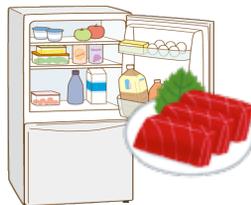


## 食中毒予防の3原則

・菌をつけない  
こまめに手洗いや  
調理器具の消毒を。



・菌を増やさない  
生鮮食品は素早く冷蔵庫に入れ、  
調理したものは早めに食べよう。



・菌をやっつける  
食品は  
しっかり加熱しよう。



## 避けたい食品添加物②

### サッカリン

※「甘味料」と表示されています。

サッカリンは自然界には存在しない甘味料で人工的に合成して作られたものです。

【含まれている食品】

ガム、清涼飲料水、乳酸飲料、缶詰、ソース  
歯磨き粉などにも使われています。

【効果】

砂糖の代わりとして使われる合成甘味料

【リスク】

発ガン性、運動麻痺など



今月の  
レシピ♪

## お豆腐ハンバーグ

材料(大人2人・こども2人分)

- ・鶏ひき肉 200g
- ・木綿豆腐 200g
- ・たまねぎ(みじん切り) 1/2個分
- ・片栗粉 大さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・サラダ油 大さじ1 (ソースはお好きなものを♪)

作り方 こども1人分：エネルギー：110kcal、たんぱく質6.3g

- ①豆腐は水切りをして、ボウルに鶏ひき肉・豆腐・たまねぎのみじん切り、片栗粉、塩こしょうを入れてしっかりとこねて混ぜ合わせて小判形に成形します。
- ②ライパンに油を入れて熱し、①を入れて中火で焼き、焼き色がついたら返して蓋をして弱火で7～8分蒸し焼きにして完成です。