Are You Hungry?

ITALY イタリア

イタリアの離乳食は３種類の粉をベースに使うそう。
✔セモリナ粉（パスタの原料）✔米粉 ✔とうもろこし粉
これらの炭水化物をベースとして初期はミルクやブロード（野菜の出汁）で溶いて与え、段階的に野菜やお肉、お魚を加えていきます。
そのため、お肉、フルーツ、野菜等の食材単位での瓶入りペーストの種類が豊富で、離乳食に加えやすくなっています☀

そして、味付けはなんともイタリアらしく、エクストラバージンオリーブオイル（便秘に良いといわれている）とパルミジャーノチーズ✨

離乳食からしっかりイタリアンでおいしそう🍴

KOREA 韓国

担当： アイミ
最近お酢を飲みすぎて、体臭が酸っぱくなっていないか気になっています。

韓国は日本と同じように十倍粥からはじめますが、日本と大きく異なるポイントは初期からペースト状の牛肉を加えることです✨
日本では、肉類は消化の面で中～後期に与えることが推奨されていますが、韓国では鉄分補給として牛肉を早くから取り入れているそう👀

そして、韓国といえば…「キムチ」ですが、大人と同じものを食べるようになったタイミングで水洗いしたものを食べさせ、徐々に普通のキムチを食べるようになっていくみたいです🌸

韓国にはおしゃれな離乳食カフェなるものもあり、お出かけも一緒に楽しめそう♪

FRANCE フランス

フランス語で離乳食は“La diversification alimentaire/食の多様化”というそうです。日本語の離乳食が意味する、乳（母乳やミルク）から離れるための食事というイメージとは違って、“新しい食べ物に出会い、食の世界を広げていくための準備”というようなポジティブな印象を抱かせてくれるような気がしますね✨

さて、フランスの離乳食は日本とは異なり、野菜のペースト（にんじん等）から始まり、果物、肉や魚の順に食べ進めていきます。米などの炭水化物については８か月頃が目安となっています🚩

そして、日本ではゴックン、モグモグ、カミカミと段階がありますが、フランスでは１歳くらいまでペースト状のまま👀！調理も食材を離乳食クッカー（蒸し器とミキサー機能が一緒になった便利アイテム）に全て入れて完成というシンプル具合。市販のベビーフードももちろん充実しており、無理をせずに子育てを楽しむスタイルが定着しているようです👍

INDIA インド

インドの離乳食（３か月頃から始める家庭もあるそう👀！）は、セルラックと呼ばれるミルク入りの粉状の商品が主流のようです。
作り方は湯冷ましを加えるのみというシンプルさ。
お手軽すぎる…
月齢ごとにステージが設定され、麦や米雑穀、果物、野菜などが入っています。

他には、バナナや野菜をつぶしたものや“ラギ”という栄養価の高い雑穀をココナッツミルクと混ぜて与えているようです。 食材としてあまり多くの種類を与えていないような印象ですが、インドには子どもの好き嫌いにあまりうるさくない風潮があるらしく、食べられるものを食べればいいというおおらかな考え方があるようです✩
そして問題の“カレー”については、生後８か月を過ぎた頃から、ターメリックやクミンなどあまり辛くないスパイスを少しずつ赤ちゃんに与えていき、２歳くらいで辛味のあるカレーを食べられるようになっているそうです👀！

やっぱり日本の離乳食はしっかりとしているなあ✨という印象を持つ一方、世界にはいろいろな離乳食があるんだ！と思うと案外肩肘張らずとも良いのかも…？
便利なものを活用しつつ、離乳食期を乗り切りましょう！

SPECIAL COLUMN

コラム執筆：ナツミ
最近ヨガとピラティスの違いを知りました。美ボディへの道のりは険しい…。

遅れて来たプリンブーム。ケーキより罪悪感軽め🔪

行ったことのないカフェを巡ってお洒落女子(?)ごっこ

こんなご時世だけど日々の幸せは気のもちよう🐶
たまには一人で車がなくても行ける素敵なカフェに行ったり、新しいインテリア（スリー〇〇とか）を購入しておうちを１番好きな場所にしたり。たまにちょっと良いいちごを買ったり(笑)自分なりの方法で QOL を向上してみよう！毎日生きてるだけでえらいから、自分に優しく、甘やかしていきましょ～😊平凡だけど、最高に楽しい人生❤

宅配アプリを活用しておうちカフェ🍰

市立認定こども園にじいろ　月～土曜日（祝日・年末年始を除く）9:00 ～ 17:00
札幌市清田区真栄２条１丁目 11－20　ＴＥＬ 883-3044／FAX 883-9547

清田区役所 健康・子ども課子育て支援担当係　月～金曜日(祝日・年末年始を除く)8:45 ～ 17:15
札幌市清田区平岡１条１丁目総合庁舎２階 ＴＥＬ 889-2052 ／ FAX 889-2407

さっぽろ市
02-G02-20-1251
R2-2-874