

雨に濡れた紫陽花の深い碧。そして雲間から覗く青空との調和もまた本当にいいものですね。

でもこの時期、冷たい雨の日があったり、蒸し暑い夜が続いたりして、発汗調節にまだ慣れていない身体には、とかく不調が起こりやすいもの。



まして、体温調節機能が不完全な乳幼児は、なおさら、長引く夏風邪をひかせてしまったり、食欲不振に陥って体重減少を招いたり、心身にとって不安定な季節でもあるのです。

『食がすすまない時は、だし汁で風味をアップ!!』

離乳食を始める5・6ヶ月の赤ちゃんは、調味料を使うことは避け、食材そのものの味や香りを少しずつ体験させましょう。

月齢が進むと、次第に使える素材が増えて、味覚も発達するため、初期の頃の淡白な味付けのままでは少し物足りなくなります。

赤ちゃんの舌はとても敏感。食がすすまない赤ちゃんも、だし汁や野菜スープを使うことで、喜んで食べてくれるかもしれません。是非アミノ酸等添加物0の、手作りだしを作ってみてください。

・昆布だし

材料(作りやすい分量)

昆布 10cm角(10~20g)

作り方 鍋に水4~5カップ 汚れを拭いた昆布を入れ、そのまま1時間置く。中火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出す。

・かつお昆布だし

材 料 昆布 3×3cm

削り節 10g

作り方 鍋に水2カップと汚れを拭いた昆布を入れ20分置く。弱火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出す。強火にし、煮立ったら削り節を加え、すぐ火を止める。削り節が底に沈んだらこす。

だし汁や野菜スープは多めに作って製氷皿でのフリージングがおすすめです。