



## ■敏感だからこそ、こだわりをみせるのかも?! ~離乳食~

赤ちゃんには「これだけを好んで食べる」「ミルクの銘柄を選ぶ」「これだけは口にも入れさせてくれない」など様々な子がいます。敏感だからこそその反応であり、生まれたばかりの赤ちゃんにとって食べ物は未知の世界です。抵抗感をもっておかしいことなど何ともありません。

赤ちゃんにとって一番安心なのは母乳ですが、食べ物やミルクでも食べ慣れていくことで味への慣れや安心感につながることもあります。

初めて挑戦する食材などはすんなりと食べてくれたらラッキー! というくらいの気持ちで臨んでください。初めて口にする食材は得体が知れず、大人でも慎重になるものです。

## ■初めての食材に挑戦するときには、まず私から…が安心です

赤ちゃんにとって初めての食材を口に入れることは不安がいっぱいです。保護者の方が先に食べる場所を見せてあげて、とびっきり美味しい反応を見せてあげましょう。信頼している人が美味しそうに食べる姿は、赤ちゃんにとっては最大の安心感につながります。食行動においても真似ごとから始まることも多いので、ぜひ活用してみてください。



### <こどもの水分補給のポイント>

① 1回の分量は50~100ml

② 水分補給はこまめに

例えば・・・

- ・起床時 ・ご飯やおやつ時
- ・お昼寝前 ・お散歩や外遊びの前後
- ・お風呂の後 など

③ カフェイン、糖分ゼロの 麦茶や水がおすすめ

適切な水分補給は、これから気温が上がる夏場に向けて熱中症予防にもなります。必要だからといって、一気に大量に飲むと体に負担がかかるので、100ml程度をこまめに補給することが理想的です。喉が渇く前に、水を飲むなど意識して水分を摂ることが重要です。

### 今月の世界の料理~韓国

ホットク…ホットクは韓国発祥のスイーツで、おやつとして食べられています。ホットクは19世紀に移住してきた中国人の商人が生み出したとされており、中国の餅という意味から胡餅と書きます。小さなホットケーキのような見た目をしていて中にさまざまな具材が入っており、主に冬場に多くの屋台で販売される傾向にあるそうです。ホットクの中身の種類~あんこ・ナッツ・蜂蜜・黒糖・チーズ・チャプチェなど、お店によって様々です。ホットクは餅米粉や小麦粉に白玉粉を混ぜて作るため、もちもちとした食感が特徴です。

材料【6個分】・強力粉:130g・白玉粉:80g・砂糖:小さじ2  
・ドライイースト:小さじ1・塩:小さじ1/2・水:170g・あんこ:適量  
作り方

1. 大きいボウルに強力粉、白玉粉、砂糖、ドライイースト、塩を入れて均一になるように混ぜたら、水を加えます。
2. 生地をひとまとまりにします。ボウルに入れたままふんわりとラップをして、2倍ほどの大きさになるまで約1時間ほど置きます。生地が発酵したら手のひらで押してガス抜きし、6等分にします。
3. 生地を平らに伸ばし、あんこを包みます。包んだら円形にし平たく整えます。フライパンにサラダ油をひき、温まったら中弱火にし、ホットクを置きます。焼き目がついたらひっくり返し、両面に焼き目がついたら完成です。