



0～2歳児向け  
西九州大学健康栄養学部  
3年生 井上文香

9月に入っても、夏を思わせるような暑い日が続いています。  
水分補給を忘れず、熱中症に気を付けましょう！

## 9月が旬の食材：さつまいも

**さつまいもに含まれる栄養素**  
食物繊維やビタミンCなどが多く  
含まれており、便秘解消や肌の艶  
を保つことができます。

**離乳食のさつまいもはいつから？**  
離乳初期（5～6か月）から  
使用することができます。  
**皮を剥いて使いましょう。**

### おすすめレシピ

#### さつまいもとリンゴの柔らか煮 (生後10か月頃から)



#### (材料)

- |                          |       |
|--------------------------|-------|
| ・さつまいも（皮をむいたもの）          | 20g   |
| ・リンゴ（皮をむいてヘタと種、芯をのぞいたもの） | 50g   |
| ・水                       | 150ml |

#### (作り方)

- ①さつまいもは5mm角に切る。水に10分間さらし、水気を切る。
- ②リンゴは5mm角に切る。
- ③①と②、分量の水を入れ弱火で4分ほど煮る。

\*舌でつぶせる硬さが目安です。まだ固い場合は、追加で加熱する。

完成！！

**注意** リンゴは窒息予防のため必ず加熱して提供してください！！

### 参考文献

【離乳食のさつまいも】初期・中期・後期の量の目安とレシピ。冷凍方法もほほえみごはん-冷凍で食を豊かに-|ニチレイフーズ ([nichireifoods.co.jp](http://nichireifoods.co.jp))

サツマイモ | とれたて大百科 | 食や農を学ぶ | JA グループ ([ja-group.jp](http://ja-group.jp))