

# 離乳食講座～1月のテーマは「納豆」～

令和8年1月27日



納豆は豆腐に慣れた後7～8か月から使います。手軽にたんぱく質を取ることが出来ます。離乳食はひきわり納豆があつかいやすいです。パックのシートを簡単に取りする方法の実演、体験をしました。

## ポイント

納豆は湯通してから使しましょう。小さいざるを使うと便利です。



講座の様子です。

## ポイント(納豆のパックのフィルムシートを取る方法)

納豆のパックを開けて、フィルムシートを少しつまみだし、パックを閉じてそのシートを引っ張りだすと綺麗に取れます。



パクリ！  
うまうま

納豆はミンチと混ぜてつみれにしたり、チャーハンにしたり、野菜と和えたりして工夫すれば苦手なお子さんでも食べやすいですよ！



離乳食を食べている様子です。