

# 離乳食講座～3月のテーマは「ツナ」～

令和8年3月24日



離乳食でツナはいつから使用できるのか、どんな種類のものを選ぶとよいのかなど学んだ。使用する前の下処理を実演したり、残ったツナの保存方法についても伝えた。

## 👉ちょっと注目!!

ツナ缶は意外と塩分含有量が多いです!

栄養成分表示1缶(70g)当り	
熱量	42kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	0.1g
炭水化物	0.5g
糖質	0.1g
食物繊維	0.4g
食塩相当量	1.1g



<塩分を取る>



ツナ缶を深めのざるに取り出す



沸騰したお湯にさっとつけ塩分をぬく

## 👉ポイント

- ・ツナ缶はスープ煮を選びましょう
- ・旨味があるので作業は手早く済ませましょう



離乳食を食べている様子です。



パクリ!  
うまうま



講座の様子です。