

# 離乳食レシピ&セミナーのお知らせ

こんにちは！離乳食インストラクターのむしあけまさこです。  
今日は**離乳食完了期の炊き込みご飯**です。  
おだしの量と食材の大きさや種類を変えることで、中期の赤ちゃんも食べることができます。  
☆離乳食中期では調味料は使いません！ツナ缶も後期からがオススメです。

## 〈材料〉離乳食完了期

米 ……………1合      ツナ缶(ノンオイル) ……10g  
かつお昆布だし ……250cc      醤油 ……………小さじ1  
大根 ……………20g      砂糖 ……………0.5g  
にんじん ……………20g

## 〈作り方〉

かつお昆布だしをとっておく。  
ツナ缶は湯通ししておく(食塩を含むため)  
米をとき水切り(5分ぐらい)

- ① 大根とにんじんを茹で、軟らかくなったら月齢に合わせて切る。
- ② 米に調味料をいれ、かつお昆布だしを加え大根とにんじんも入れる。
- ③ 炊飯器なら炊飯スタート!土鍋では、30分ほど放置し中火で約15分(グツグツと沸騰した音が聞こえてきます)、弱火で約20分。ちょっと中をのぞいて水気がなければ火を切りフタをしたまま10分おいたら完成!



## むしあけまさこ

管理栄養士、離乳食インストラクターとして岡山市を中心に活動中。2児の母で、長女の離乳食の時に自分の作る離乳食に疑問をもち勉強を始める。離乳食インストラクター協会の和の離乳食を多くの人に知ってもらい、赤ちゃんもママもおいしく楽しい離乳食の時間を過ごしていくお手伝いをさせていただきます。



## ☆11月の教室のお知らせ

### ☆和の離乳食パクパクセミナー 初期・中期コース

《日 時》11月6日(火) 10時~12時  
《定 員》10名  
《受講料》3,500円

### ☆和の離乳食パクパクセミナー 後期・完了期コース

《日 時》11月13日(火) 10時~12時  
《定 員》10名  
《受講料》3,500円

### ☆赤ちゃんも貧血になるの? 鉄分たっぷり離乳食をつくろう!

《日 時》11月20日(火) 10時~13時  
《定 員》10名  
《受講料》6,000円

※大人からの取り分け離乳食を作ります。できあがった料理はランチとして食べていただけます。



申込み方法など、詳しくはブログをご覧ください。



# 紅葉名所

## 宮島・紅葉台公園

所/広島県廿日市市宮島町  
問/0857-20-1174



11月中旬  
~下旬

紅葉谷という名にふさわしい、ひときわ鮮やかな景色が楽しめる。イロハモミジが約560本と最も多く、オオモミジが約100本、その他にもウリハダカエデやヤマモミジなどが約40本あり、美しい光景を生み出す。

## 旧閑谷学校

所/岡山県備前市閑谷784  
問/0869-67-1436  
(財)特別史跡旧閑谷学校顕彰保存会



11月中旬

閑静な山あいであり紅葉、新緑の季節が美しい。特に中国山東省の孔子廟から種を持ち帰り移植されたカイノキは赤と黄色の見事な紅葉を見せる。

## 帝釈峡(神龍湖)

所/広島県庄原市東城町、神石高原町  
問/0847-86-0123 帝釈峡観光協会



10月下旬  
~11月中旬

広島県庄原市・神石高原町にまたがる延長18kmにおよぶ帝釈川流域とその中央、神龍湖からなる。湖上の遊覧船から眺める紅葉は特に美しい。

## 大山(大山寺)

所/鳥取県西伯郡大山町大山  
問/0859-52-2502 大山町観光案内所



10月下旬  
~11月中旬

大山のブナ樹林は西日本随一の規模といわれている。10月20日~11月5日は「秋色週間」が開催される。

## 寒霞渓

所/香川県小豆郡小豆島町神懸通乙168  
問/0879-82-7007 小豆島町 商工観光課



11月中旬  
~下旬

日本三大渓谷美のひとつに数えられ、日本屈指の名勝地。深くきれいだ渓谷の中をゆくロープウェイは2015年7月にリニューアルされ、広々とした車窓から寒霞渓自慢の渓谷美と瀬戸内の海岸美を一度に堪能できる。

## 岡山後楽園

所/岡山県岡山市北区後楽園1-5  
問/086-272-1148



11月中旬  
~12月上旬

毎年11月中旬から12月上旬に見頃を迎える同園では、11月16日(金)~25日(日)に「秋の幻想庭園」を実施。紅葉した木々を中心にライトアップするなど、訪れる人々を秋ならではの庭園美で楽しませる。

## 大本山 東福寺

所/京都府京都市  
東山区本町15丁目778  
問/075-561-0087



11月下旬  
~12月上旬

葉が3つに分かれて黄金色になるカエデ数十本が見られる。また、通天橋から見下ろす紅葉は絶景として名高く、シーズンには鮮やかな渓谷美を堪能できる。

## 津山城(鶴山公園)

所/岡山県津山市山下135  
問/0868-22-3310 津山市観光協会



11月中旬  
~11月下旬

森蘭丸の弟、森忠政が築城した津山城の城跡公園。津山城もじまつり期間中は、ライトアップされた幻想的な光景が広がる。

## 佛通寺

所/広島県三原市高坂町許山22  
問/0848-67-5877 三原観光協会



11月上旬  
~下旬

県内屈指の紅葉の名所としても知られ、参拝者や観光客が多く訪れる。例年11月初旬から中旬には黄色、朱色、赤色など色とりどりに参道が色づく。

- ・1グループにつき本券1枚が必要
- ・紛失された場合は再発行できません
- ・コピー不可
- ・小さなお子様だけでのご利用はご遠慮ください
- ・皆様おそろいの上でご利用ください
- ・お子様の付添いであれば、大人の方もご入場いただけます
- ・混雑時は1グループ5分までとさせていただきます

11/3・4の2日間のみ有効

つばめガス株式会社

- ・本券1枚につき1グループ1回ご利用いただけます
- ・紛失された場合は再発行できません
- ・コピー不可
- ・小さなお子様だけでのご利用はご遠慮ください
- ・皆様おそろいの上でご利用ください

11/3・4の2日間のみ有効

つばめガス株式会社

- ・本券1枚につき1回ご利用いただけます
- ・紛失された場合は再発行できません
- ・コピー不可
- ・小さなお子様だけでのご利用はご遠慮ください
- ・皆様おそろいの上でご利用ください

11/3・4の2日間のみ有効

つばめガス株式会社

- ・本券1枚で何度でもご利用いただけます
- ・紛失された場合は再発行できません
- ・コピー不可
- ・本券を飲食ブース食券売り場でご提示ください
- ・売り切れの際はご容赦ください

11/3・4の2日間のみ有効

つばめガス株式会社