




寒い冬を元気に乗り越えよう





ベビーからーれ（給食室）
令和3年12月号


冬の旬の食材

冬に旬を迎える野菜は寒さに負けないよう糖を蓄えるため甘みたっぷり。
また、ビタミンやカロテンが豊富で免疫力アップも期待できます。

 **かぼ** カリウムを多く含んでいて、余分な塩分を体外に排出してくれる働きがあります

大根・白菜  ビタミンCを多く含んでいて免疫力の維持向上に関係します

 **チンゲン菜** カロテンを豊富に含んでいて粘膜を強くしてくれるので菌の侵入を防ぐ働きがあります

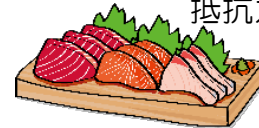
長ネギ  アリシンを豊富に含んでいて体を温める効果があります。

冬の旬のさかな  **ブリ** DHAを豊富に含んでいて脳の発達に関係しています

何歳から食べても大丈夫？

家族で集まることも増えるこの年末、イベントごとも多くある時期です。イベントに合わせた食事をしたりちょっと豪華なお刺身などを食卓で囲んだりするかたも多いのではないのでしょうか。

12月31日は「年越しそば」を食べる日でもありますが、そばは重篤なアレルギー症状が出てしまう可能性がある食品です。
またお刺身などの生魚は食中毒の心配のある食品です。抵抗力が弱い乳幼児にとっては、注意が必要なのです！



いつからあげられるのか、明確な決まりはありませんが、だいたい、そばは1歳半を過ぎた頃から・お刺身（生魚のお寿司）は、3歳頃からはじめよう。
年末の夜に初めて食べてアレルギー症状が出てしまうと大変なので、試すときには日中病院が開いている日に少量だけ試してみると良いですよ。試し方は、細かく刻んだそば1本を一口与えます。少量から試して、症状が見られなかったら、次に与えるときは、一度に増やすのではなく徐々に増やすようにしていきましょう。



お刺身は、食べられるようになったら、新鮮なお魚を選び、食べる直前までしっかり冷やすようにしましょう。



クリスマス離乳食レシピ♪

クリスマスツリー粥



材料（1人分）

- ・お粥…50g
- ・ブロッコリー…5g
- ・かぼちゃ…3g

エネルギー：41kcal
たんぱく質：0.9g

作り方

- ①ブロッコリーとかぼちゃはスプーンでつぶせるくらいまで柔らかく煮ます。
- ②①をスプーンでつぶします。
- ③お粥の上にブロッコリーをつぶしたものをツリー型に盛り付けます。
- ④かぼちゃのつぶしたものをツリー型の先に飾り付けて完成です。