

夏が終わり過ごしやすい季節になってきました。  
美味しい物がたくさんの食欲の秋でもあるので旬の物を積極的に取り入れて栄養をとりましょう♪

## 「まごわやさしい」の「さ」



「さ」：さかな  
(貝類などの魚貝類も含む)

### ☆白身魚☆

タイやヒラメ、カレイは離乳食初期からOK♪  
タラはまれにアレルギーを引き起こすことがあるので少量を後期からにしましょう。

鮭は離乳食中期から、  
さわらは離乳食後期からチャレンジしましょう。

### ☆赤身魚、青魚☆

まぐろやかつおなどの赤身魚や  
あじ、さば、さんまなどの青魚は離乳食後期からにしましょう。

### ☆魚介類☆

カキやホタテなどの貝類やカニやエビなどの甲殻類は  
離乳食が終わってからチャレンジしていきましょう。

\*アレルギー症状を起こす  
こともあるので  
食べ始めは少量から  
注意してあげましょう！

\*鮮度の良いものを選び、  
骨はしっかりと取り除くよ  
うに気をつけましょう！



## 味覚は幼少期に決まる！

乳幼児から幼少期に食べ物を味わうことによって味覚が発達します。  
この時期にいろいろなものをあじわって味覚の幅を広げてあげることが大切です。

### ◎味覚を育てるポイント◎

#### ①薄味をこころがける

食材は旬の新鮮な物  
を選び、素材そのも  
のうま味を知って  
もらいましょう！

#### ②よく噛んで食べる

よく噛むことで唾液がた  
くさん出て、唾液を介し  
て知る味があります。

「お米は噛めば噛むほど甘くなる」  
って良く聞きますね♪



#### ③調理に興味を持ってもらう

料理しているところを見る、  
一緒におにぎりを作ってみる。  
食に興味があれば  
いろいろな食材に  
興味があります。



## 味覚の発達に欠かせない栄養

### 「亜鉛」

食品添加物も  
味覚の発達を妨げる!?



亜鉛が不足すると食べ物の味が  
感じにくくなってしまうよ😞

変色を防止する  
ポリリン酸ナトリウムやフィチン酸は  
亜鉛の吸収を妨げてしまいます。

かまぼこや漬物、醤油などに使われている  
ことがあるので注意して見てみましょう

## 鮭の炊きこみごはん

### 材料（3合分）

- |      |     |     |      |
|------|-----|-----|------|
| ・米   | …3合 | ・酒  | …30g |
| ・生鮭  | …2切 | ・醤油 | …15g |
| ・えのき | …1束 | ・塩  | …少々  |



### 作り方

炊飯器に米、醤油、酒、3合分の水、その上に鮭  
と食べやすい大きさに切ったえのきを入れ、  
スイッチをいれて完成。 \*骨と皮は取り除いて☆

### 幼児1食分

エネルギー：183kcal たんぱく質：7.1g