

今年も残り1ヶ月となりました。

新年を気持ちよく元気に迎えられるようしっかりと食べて体調管理に努めましょう。



「まごわやさしい」の「い」

「い」：いも類

じゃがいも、さといも、さつまいも、かぼちゃなど

じゃがいも、さつまいも、かぼちゃは離乳食初期からOK

初期はすりつぶしてペースト状にして提供してあげましょう。

月齢に合わせて大きさやかたさをかえていってくださいね♪

さといもは離乳食中期から

最初は茹でてつぶしたり細かく刻んで提供してください☆

やまいもは離乳食後期から

加熱して食べやすいよう刻んで提供してください◎

イモ類は
炭水化物が豊富！

炭水化物はカラダを動かす
エネルギーになるので
積極的に取り入れましょう



食物アレルギーに注意しよう

乳幼児期の子供は生まれて初めて食べるものが多いため食物アレルギーになりやすいです。
乳児の食物アレルギーの原因としては乳、卵、小麦、大豆が大半を占めています。

食物アレルギーの発症は、不安で心配なことも多いかと思いますが、

○離乳食の開始は遅らせずに、生後5～6ヶ月頃から始めましょう。

○はじめての食材にチャレンジする時は、少量を与えて様子を見ましょう。

症状が出てしまっても、病院にすぐ行ける日の時間帯にあげるようにしましょう。

○アレルギーがあり、お医者さんからの除去指示があったもの以外は、月齢にあった食材を与えるようにしましょう。（離乳食のガイドに沿って）



年末には年越しそばを食べる文化がありますが、そばはアレルギー症状が激しく出ることが多いので、この日に初めて試すことはリスクが大きいので避けましょう。
そばをいつから食べさせて良いのかという明確な基準はありませんが、だいたい1歳半を過ぎた頃からを目安にすると良いですよ。

アレルギーを起こすかも！？

食品添加物

酸化防止剤

喘息や鼻炎、じんましんを引き起こすことも…



増粘剤・安定剤

胃腸トラブルやアトピー性皮膚炎の悪化に。



加工食品には食品添加物が多く含まれているので、できるだけ添加物が少ないものを選べると良いですね♪

おいも蒸しパン

材料（1人分）

- ・さつまいも …30g
- ・ホットケーキミックス …大さじ3
- ・牛乳 …大さじ2
- ・サラダ油 …小さじ1/2

作り方

- ①さつまいもをサイコロ状に切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをしてレンジで柔らかくなるまで1～2分程度加熱。
- ②耐熱容器にホットケーキミックス、牛乳、サラダ油、を入れてよく混ぜ、さつまいもを加えて混ぜる。
- ③ラップをせず600W 1～2分加熱し完成。

エネルギー：143kcal たんぱく質：3.2g

おやつにも
朝ごはんにも
オススメ♪

