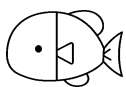


！離乳食で気をつけたい食品！

卵 卵はアレルギー反応をおこしやすい食品です。赤ちゃんの様子を見ながら、固ゆでした卵黄から始めてみましょう。



魚 5～6か月頃は白身魚を、慣れてきたら9か月以降は赤身の魚（かつおやまぐろなど）を少しずつ取り入れましょう。さば、さんまなどはアレルギーを起こしやすいので、1歳を過ぎてから様子を見ながら徐々に取り入れていきましょう。また、刺し身はアレルギーや細菌感染の心配がありますので、離乳食の時期には与えないようにしましょう。



はちみつ はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、1歳を過ぎるまでは使わないようにしましょう。

牛乳 調理には使えますが、そのまま飲ませるのは1歳を過ぎてからにしましょう。

牛乳は母乳に比べて、鉄分が体内に吸収されにくい性質があり、また大量に飲むと腎臓に負担がかかる可能性があります。



※アレルギーのあるお子さまは、かかりつけの医師に相談しながらすすめましょう。

※イオン飲料や果汁飲料には、糖分が多く含まれています。

甘味に慣れてしまう・母乳やミルクを飲む量が減る・離乳食がうまく進まなくなる、などの原因になりがちなので、水分補給は、湯冷ましや2～3倍に薄めた麦茶やほうじ茶などがよいでしょう。

☆赤ちゃんのための簡単レシピ☆



～ 10倍がゆ ～

最初は10倍がゆをすりつぶした「つぶしがゆ」を1さじから始めましょう。

（作り方）※作りやすい分量

☆お米から炊く時は…米 1/4カップ 水 2+1/2カップ

鍋にといた米と分量の水を入れ、火にかける。沸騰したら弱火にし、ふたをして約20分煮る。

☆ごはんから炊く時は…ごはん 1/2カップ 水2カップ

鍋にごはんと分量の水を入れ、火にかける。沸騰したら弱火にし、ふたをして約10分煮る。



火を止め、8分ほど蒸らし、なめらかになるまですりつぶす。

～ 野菜のペースト ～

（作り方）

- ① 皮を除いて一口大の大きさに切ります。
- ② はしがすっと通るくらい軟らかくゆでて、裏ごし器で裏ごしします。
- ③ ゆで汁で②をなめらかにのぼして出来上がり！

☆ かぼちゃやほうれんそうなど、

季節の野菜を利用しましょう。

