

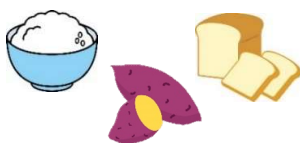


# 食育だより 離乳食

## 朝食で脳に栄養を・・・

朝食は良好な生活リズムを整えるためにとても大切です。  
朝食を摂ることで朝のスイッチが入り体温が上がる、脳が働き腸が活発になり排便を促します。  
また心の健康にも関係しており、集中力ややる気が出るとも言われています。  
体力強化にもつながるので、離乳食期から朝食を食べる習慣を身につける練習をしましょう。

脳を動かす  
「炭水化物」



脳や体を作る  
「たんぱく質」



活発な脳を作る  
「ビタミン」「カルシウム」



これらの栄養素をバランスよく含むことが理想です。  
難しい場合は朝は野菜が少なかったためお昼ごはんですっかり与えるなど1日でバランスが整うことを意識してみてください。

## 離乳食で気をつけたい食材

離乳食で食べさせてはいけない食材や、初めて食べさせるときに注意が必要な食材をご紹介します。

### のどに詰まりやすい食材

#### ■噛みにくいもの

お餅・こんにゃく・ゼリー・海苔など

#### ■小さくて丸いもの

ナッツ・豆類・飴・ミニトマト・ラムネなど

子どもは咳をする力が弱く、気管に入りそうになったものを咳で押し返すことが出来ません。  
丸のみしそうな食材は避けて窒息事故を防ぎましょう。



### 感染症などの心配のある食材

#### ■はちみつ・黒糖

1歳未満の赤ちゃんがはちみつ、黒糖を食べると、乳児ボツリヌス症を発症する心配があります。  
1歳を過ぎると腸内細菌が育ち、ボツリヌス菌に対抗できるようになります。  
はちみつや黒糖を含む飲み物やお菓子・食品は1歳以降に与えるようにしましょう。



### 糖分・塩分の高い食材

糖分や塩分が多いものは、赤ちゃんの消化吸収の負担になります。  
また、味覚への影響も心配されます。



### いくら

大人用に味付けされており、塩分が高めです。  
生の食材でもあり、食物アレルギーになりやすい食材です。  
消化器官が発達してから与えるようにしましょう。



### 食中毒などの心配のある食材

#### ■生魚・肉

生で食べる魚や肉などには細菌が付着していることがあります。消化器官がまだ未発達な状態の赤ちゃんが食べると食中毒を起こす可能性があります。  
食材はしっかり火を通した安全なものを与えるようにしましょう。



### 牛乳

牛乳を飲料とするのは1歳以降にしましょう。  
牛乳にはたんぱく質やカルシウムなど、ミネラルがたくさん含まれています。  
消化器官が未発達なので、十分に消化吸収できません。

