



12月 食育だより

乳幼児食



12月のテーマ「食事と免疫力」



冬になり気温や湿度が下がると、乾燥によって、インフルエンザや胃腸炎のウイルスが活発になってきます。感染予防には手洗い・うがいが最も効果的ですが、体調を崩さない丈夫な体を作るためには、栄養バランスの良い食事もとても大事になってきます。

免疫力を維持するために役立つ食事のポイントをご紹介します。

ポイント1 バランスの良い食事

バランスの良い食事とは3つの食品群「赤・黄・緑」を意識するとよいといわれています。

赤色は筋肉や血液をつくる

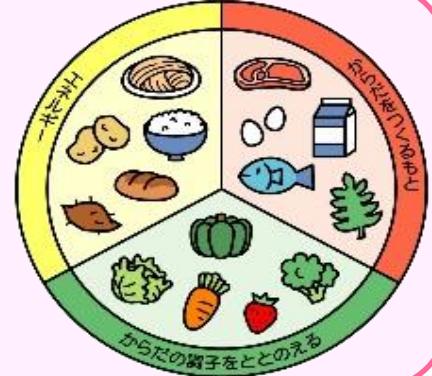
「肉類・魚類・乳製品」

黄色は体を動かすエネルギーになる

「穀物類・イモ類・糖類・油類」

緑色は体の調子を整える

「野菜類・果物」



ポイント2 発酵食品をとろう

腸内環境を整えたり免疫力を高めるために役立つといわれる発酵食品。

子どもの頃から積極的にとりたい食品です。

手軽にとりやすいのは、納豆、みそ、ヨーグルトなど。

ヨーグルトに含まれるビフィズス菌には便通をよくする効果があり、便が出にくいお子さんにもおすすめです。



お悩み解決コーナー

今月のお悩みテーマは「食べ始めの年齢がわからない」です。

乳幼児期の成長には個人差もありますが、各年齢に応じた乳幼児食のポイントをご紹介します。



1歳 手づかみ食べが中心の時期。

やわらかくゆでた野菜スティックや、軟飯を握ったおにぎりなど、手でつかみやすい形の食事がおすすめです。

2歳 スプーンやフォークを使う練習の時期。

ポタージュやあんかけ、刺しやすく切ったミートボールや麺類など、すくいやさしく食べやすい形状に調理してあげましょう。

3~5歳 大人とほぼ同じものが食べられるようになる時期。

季節感や彩り、食感の工夫を食卓に取り入れて、お子さんと一緒にいろいろな食体験をしましょう。

きゅうりのような食感のものや弾力のある肉や魚などさまざまな食感のものを食べて噛む力を育てましょう。

旬の食材「大根」を使ったレシピ



『豚大根』

【材料】幼児 1人分

- ・大根 50g
- ・豚肉 40g
- ・人参 15g
- ・出汁 30g
- ・こいくちしょうゆ 4g
- ・酒 1g
- ・みりん 2g
- ・砂糖 1.5g



【作り方】

- ①大根、人参を厚めのいちょう切りにする
- ②大根は竹串がささるくらいまで下茹でしておく
- ③豚肉は食べやすい大きさに切り下茹でしておく
- ④鍋に調味料と出汁を合わせ、煮たたせる
- ⑤④に下茹でした大根、豚肉、人参を入れコトコト煮込んで完成

生産者さんご紹介



しづく
『柴宇』さま



兵庫県の淡路島にある海産加工物の製造直売を行うとともに、自然豊かな淡路の地の様々な食品を販売する会社です



「柴宇」さまの紹介は[ここ](#)をクリック

生産者さんのおはなし



12月 食育だより

離乳食

12月のテーマ「離乳食と免疫力」

離乳食は、赤ちゃんの成長に必要な栄養素を摂取するための重要な手段です。

適切な栄養バランスの離乳食を摂ることで、免疫細胞の働きを助け、免疫力を維持する効果が期待できます。

逆に、栄養バランスの偏った食事は、免疫力の低下につながる可能性があります。

免疫力を維持するために役立つ栄養素として、ビタミン類が挙げられます。

離乳食の段階に合わせ、ペースト状にしたり、細かく刻んだりして、他の食材と合わせて取り入れましょう。

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を強化します



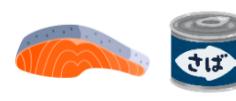
ビタミンC

白血球の働きを助け免疫機能を高めます



ビタミンD

免疫機能を調整する働きがあります



ビタミンE

体の酸化を防ぎ、血管を保護します



お悩み解決コーナー

今月のお悩みテーマは「**食材の調理方法がわからない**」です。

離乳食は赤ちゃんにとってはじめての食事です。

大きすぎたり、かたすぎたりすると、口から出してしまいます。発育や発達には個人差があるので、お子さんのペースに合わせてすすめてあげましょう。

食品によっては、赤ちゃんにとって食べにくいものがあります。例えば、「水分が少なく、口の中でまとまりにくい肉や魚などはとろみをつける」「繊維のある青菜はくたくたに煮る」など、食べやすくなるよう配慮してあげましょう。

食べにくい食材はひと工夫

特徴	食品例	工夫点
皮が口に残る	トマト、豆など	皮をむく
口の中でまとまりにくい	ひき肉、ブロッコリーなど	とろみをつける
ペラペラしている	わかめ、レタスなど	加熱してきざむ
唾液を吸ってしまう	パン、さつまいも、ゆで卵など	水分を加える

旬の食材「大根」を使ったレシピ

『大根のとろろ煮』(後期食)

【材料】1人分

- 豚ミンチ 20g
- 大根 20g
- しょうゆ 数適
- 出汁 50ml
- 水溶き片栗粉 0.6g (小さじ1/5)

【作り方】

- 豚ミンチは下茹でしてザルにあげる
- 大根は7mmの角切りにする
- 鍋に①②、出汁を入れて大根がやわらかくなるまで煮る。大根がやわらかくなったらしょうゆを加え同量の水でといした片栗粉でとろみをつける
- 器に盛り付けて完成

離乳食の基礎～味つけ・塩分量～

食塩から得られるナトリウムは人間の体に欠かせない栄養の一つですが、赤ちゃんは水分を調節する働きが未熟であるため、一度に大量に摂取した場合、中毒になりやすいといわれています。

日本中毒情報センターのホームページによると、体重10キロ前後の1歳児だと小さじ1杯程度(5~6g)の食塩で**中毒症状が現れる**とされています。離乳食で調味料を使用するようになる9~11か月ごろからの味付けはほんのすこし風味をつける程度のうす味にしましょう。

食材に含まれる食塩相当量

