



子育て
ぽけっと
9月

特集テーマ「食①」



1歳以前に食べてはいけないもの アレルギーに気を付けるもの



はちみつ

はちみつにはボツリヌス菌が含まれている場合があります。消化器官が未熟な赤ちゃんは腸からボツリヌス菌を吸収してしまい、食中毒を起こす恐れがあります。



肉類

肉類は0-157やサルモネラ菌などの心配があるので、子どもには生や半生の状態では絶対に与えないで下さい。



エビ・カニ・イカ

消化が悪く、アレルギーを起こしやすい食品なので、よく加熱して幼児食期以降に与えます。イカは完全に奥歯が生えて、しっかり咀嚼(そしゃく)できるようになってから与えましょう。



牛乳

初期は、牛乳を直接与えるのではなく、粉ミルクをといてミルクがゆやミルク煮に。アレルギーがないのを確認してから中期以降に加熱して離乳食に使います。※園の給食では後期以降に使用



全卵

アレルギーの心配がなければ、よく加熱した卵黄を5~6ヶ月頃から少しずつ与えます。全卵は7~8ヶ月頃から1/3の量を与えるようにしましょう。



大豆

大豆は消化が悪く、そのままの大きさを食べさせると誤嚥の危険があります。中期から薄皮を取ってすり潰して与えます。豆腐は火を通して初期から可能です。

※他にも、蕎麦、ピーナッツ、刺身、貝類、ごまなど1歳まで与えてはいけない食材は多数あります。十分に気を付けましょう。