

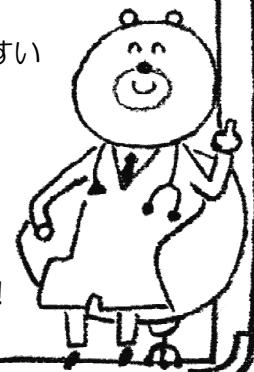
さくら・キッチン

今年の夏は暑かったですね・・・！！気温もぐっと下がり、ようやく秋が近づいてきたように感じます。
これからの季節、風邪をひきやすくなるので、体調には気を付けてくださいね！



食物アレルギーのおはなし

離乳食を食べ始めると心配になってくるのが
食物アレルギーですね。
初めて食べるもの・アレルギーの出やすい
食品はまず少量から食べ始めて、
少しづつ量を増やしていくようにして
くださいね◎
加工品にも要注意！商品の裏の
原材料表示もチェックしてみましょう！



アレルギーが心配だからと過剰に食材を除去してしまうと、成長に必要な栄養素が不足してしまう事もあります。
アレルギーで食べられないものがある場合は、足りない栄養素をほかの食材で補っていくようしたいですね！



10月16日の子育て相談では
管理栄養士が「食物アレルギーについて」のお話をします。
計測や歯の相談もできますので、ぜひ遊びに来てくださいね！

アレルギーの原因トップ7



この他にも果物や肉・魚などでもアレルギーが出ることもあります。



もしかして…アレルギー？？

食物アレルギーが出た場合、皮膚症状(赤みが出る・発疹がある)や消化器症状(下痢をする・おなかが痛くなる)などの症状が体に現れます。
初めて食べる食材の場合、食後しばらくは↑こういう症状が出ていないか、気を付けて見てみるようにしてくださいね。

今月の オススメ食材



生で食べても、煮ても焼いてもおいしいりんご♡
手づかみ食べにももってこいの食材です★

目安量(1食)

5~6ヶ月…5g
7~8ヶ月…5~10g
9ヶ月…10g

