

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!

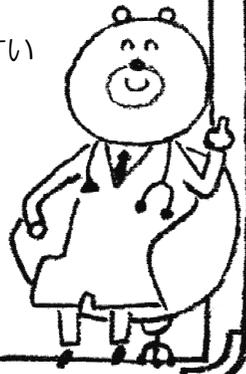


食物アレルギーのおはなし

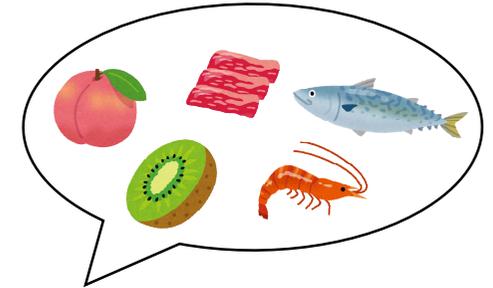
離乳食を食べ始めると心配になってくるのが食物アレルギーですね。

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、少しず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!



アレルギーの原因トップ3



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。

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!

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♡
手づかみ食べにもってこいの食材です★

目安量(1食)

5~6か月…5g

7~8か月…5~10g

9ヶ月…10g



りんご

