



離乳食だより 12月号

朝晩の冷え込みが増し、日が短くなってきました。本格的な寒さを前に、しっかり食事と睡眠をとつて元気に冬を過ごしましょう。

冬と言えばインフルエンザだけでなくノロウィルスも流行しやすい季節です。一般的に除菌で使われているアルコール類はノロウィルスの不活性化には効果がないといわれています。ウェットティッシュで済ませず、きちんと石けんを使って手を洗いましょう。調理をする際にも「菌をつけない（手や食材をしっかり洗う、まな板や調理器具を分ける）」「菌を増やさない（低温で保存する）」「菌をやっつける（しっかり加熱する）」ことに注意しましょう。ノロウィルスは熱に弱いので、食品の中心が 75°C以上で 1 分間調理するようにしましょう。

年末年始に気を付けたい食材

年末年始は帰省や旅行、行楽に出かける家庭が多いと思います。日本の年末年始といえば年越しそばにおもちですが、そばやおもちは発達が未熟な 3 歳未満の子どもが食べるには重篤なアレルギーや誤飲、窒息といった危険の高い食べ物です。離乳食が終わり、食べ物の幅が広がった時期は特に気を付けてあげてください。

注意点	該当する食品	食べ始めの目安	備考
噛み切りにくく、のどに詰まらせる恐れがあるもの	おもち	3 歳ごろ	
	白玉団子	3 歳ごろ	白玉団子を作るときに豆腐を加えて噛み切りやすくしたものは 2 歳ごろから OK
	こんにゃく	3 歳ごろ	初めは少量を試す
	いか・たこ	2 歳ごろ	
	かまぼこ	2 歳ごろ	
	焼きのり	2 歳ごろ	最初は細かく刻む
人によっては重篤なアレルギー症状が出る恐れがあるもの	そば	3 歳ごろ	初めは少量を試す
	えび・かに	3 歳ごろ	成長してから発症する場合もある
人によってはアレルギー症状が出るもの	里芋	1 歳ごろ	
	山芋	1 歳ごろ	初めは少量を加熱してから与える
アレルギー症状や消化不良、食中毒を起こすリスクがあるもの	刺身・寿司	3 歳ごろ	
	生卵		消化管や免疫機能が発達するのは 10 歳前後なので、なるべく遅い方が望ましい
誤嚥しやすいもの	うずらの卵	1 歳ごろ	半分に切ってから与える
	ミニトマト	1 歳ごろ	

※発達には個人差があります。食べ始めの時期はあくまで目安なので、お子さんの発達を見つつ与えましょう。初めて食べる食材の場合は必ず大人が一緒につき、アレルギー症状が出ていないかしばらく様子を見ましょう。

