



かもめっこ すくすくコラム



春風が心地よい季節になり新年度がスタートしました。特に環境が変わる4月は体調を崩しやすいため、基本の早寝早起きを心がけ、朝ご飯もしっかり食べましょう。元気いっぱい今年も過ごしていきましょう♪

この食べ物いつから食べてもいいの…？

◎マヨネーズやケチャップはいつから使える？



マヨネーズの原料は主に油で生卵が使われているため、離乳食にはあまり向きません。どちらも醤油やソースに比べると比較的塩分は控えめですが、かけすぎは塩分や脂質の摂りすぎにもなります。1歳以降から1回に小さじ1/2～小さじ1を目安に使用しましょう。

◎ハムやウインナーはいつから使える？



9～11ヵ月頃から使えるようになります。加工品は商品により、塩分や添加物の多さが心配ですので、離乳食で使う場合はごく少量を使います。調理の時に1度茹でてから使用すると塩分や添加物も幾分減らすことができます。ハムやウインナーには旨味や塩味が含まれているのを前提に、それ以外に加える調味料を減らすというのも方法ですよ。

◎揚げ物はいつから食べてもいい？



1歳を過ぎていて、食べ物がちゃんと咀嚼でき下痢などの症状が出なければ与えても大丈夫です。しかし揚げ物などは味を覚えてたびたび欲しがようになります。保育園で食べたら、その日は家では食べさせないなど食べる量を決めて、多く摂りすぎないように配慮してくださいね。

◎刺身やお寿司などの生ものはいつから食べられる？



2歳くらいから鮮度のよいものを少量ずつ与えるようにしましょう。体調が優れないときは控えましょう。

◎市販のゼリーやプリンはあげても大丈夫？



糖分や脂肪分を超えてしまうため、1歳前後はできるだけベビーフードのものを与えるようにしましょう。大人と同じおやつを食べられるのは3歳くらいからです。手作りのものだと、添加物や必要以上の甘さも抑えられますね。

◎アイスクリームはいつから食べてもいい？



アイスは糖分を多く含むため、積極的にはおすすめしませんが、食事に響かない程度であれば、1歳以降は食べても大丈夫です。目安として1回に50kcalまでとし、抵抗力がつく3歳までは衛生面を考え、店頭で作られたソフトクリームなどは控え、カップなど個包装で売っているものにしましょう。

お花見に ジャがいも三色だんご



【材料】(6本分)

- ・ジャがいも…5個(300g)
- ・干し桜エビ…3g
- ・青のり…小さじ2
- ・白ごま…小さじ2
- ・クリームチーズ…30g
- ・片栗粉…大さじ3
- ・塩コショウ…適量
- ・サラダ油…適量

【作り方】

- ①桜エビはすり鉢等で細かくしておき、クリームチーズは室温で柔らかくしておきます。
- ②ジャがいもは皮をむいて4等分し、ラップをかけ電子レンジで加熱。熱々のうちに潰し、片栗粉とクリームチーズを混ぜ良くこねます。
- ③塩コショウで軽く味をつけ、3等分し、それぞれに桜エビ、青のり、白ごまを混ぜます。さらにそれぞれ6等分にし、まるめます。
- ④フライパンに油をひいて、弱火で転がしながら焼いていきます。
- ⑤焼きあがったら仕上げに電子レンジで1分加熱。もちり感がでます。
- ⑥3色ずつ串に刺して完成！

作成者 管理栄養士 石塚千夏

小さいお子さんにあげる時は串から
とってあげてくださいね☆

