



まだ日中は暑い日が続きますが爽やかな秋風も感じられるようになりましたね。

これからやってくる、実りの秋・スポーツの秋・芸術の秋等さまざまな秋を満喫できるように、食事や睡眠・生活リズムを整えて夏の疲れを回復させていきましょう。



子どもの食事では食べてはいけない物は何があるの？

**食材自体が危険なもの**：その食材がアレルギーの原因となったり、毒素や寄生虫をもっていたりなどの詰まりや窒息の原因となったりします。

**子どもの噛む力や口の大きさに見合わないもの**：子どもは段々と食べる力を獲得していきます。0歳ではまだ歯を使って食べられず、1歳半頃から「かじりとり」や奥歯での「すりつぶし」ができるようになります。3歳頃になると乳歯が完成しますが、噛む力は大人と比べると弱いです。子どもが大きく開けた時の目安は**直径 39 ミリメートル**です。



2歳以上でも注意が必要な食材

**固くて噛み砕く必要のある食品（大豆・落花生・アーモンドなど）**

大豆やナッツ類等固くて噛み砕く必要のある食材は、のどの奥や気管に詰まると窒息の危険性があります。

**球状の食品（ミニトマト・ブドウなど）**：ミニトマトやブドウ等球状の食材は丸ごと食べさせると吸い込みにより気道をふさぐことがあるので危険とされています。

**生卵**：卵は離乳食初期から使用される食材ですが生の状態では食べさせないようにしましょう。生の卵には細菌サルモネラがついている可能性があり、下痢・嘔吐・発熱等の症状がおこる事があります。サルモネラは熱に弱く 75℃で 1 分加熱すると殺菌されます。

0・1・2歳では注意が必要な食材

0歳：**ハチミツ、牛乳、香辛料**

**ハチミツ** 🍯：1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べる事によって乳児ボツリヌス症にかかる事があります。まれに亡くなる事もあります。

1歳：**イカ、タコ、生魚、ウィンナー、ベーコン、ハム、練り物**

**イカ・タコ**：弾力があり、噛み切りにくいイカやタコは食べ方によってはそのまま飲み込んでしまったり、窒息につながったりします。

**生魚**：生魚には腸炎ビブリオやアニサキスなどが繁殖している可能性があります。どちらも食中毒を起こす事のある細菌や寄生虫です。

**ウィンナー・ベーコン・ハム**：ウィンナーやベーコンなどの加工品は塩分や脂肪分を多く含んでいます。与える際はそのままではなく、下茹ですると塩分や脂肪分が抜けます

**練り物**：かまぼこ、ちくわ、はんぺん等の練り物は塩分が多く、また弾力性が強いため1歳では食べにくい食材です

旬の食材▶梨



水分が多く含まれてみずみずしい梨は残暑の水分補給にうってつけの果物です。

《梨の機能》

- ・カリウム：むくみを解消する
- ・アスパラギン酸：疲労回復
- ・食物繊維：便秘解消

旬：8～9月