

# 9月の食育ワンポイント

## 1歳児、2歳児のこれ食べてもいいのかな？

2歳代の頃までは歯が生え揃っていない子も多く、上手に食べる事が出来ない時期です。食べてはいけない食材や、気をつけた方がいい食材を紹介します。

- **塩分が多いもの** 腎臓に大きな負担がかかってしまうことがあります。
- **匂いの強い物や辛いもの** 刺激のあるものは、子供は苦手。もう少し大きくなってから。
- **噛みづらい物や、つるつるとしている物**

まる飲みをしてしまうことや、のどに詰まってしまうことあるので注意が必要です。

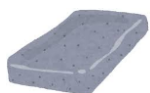
### 1歳代ではまだ食べられない物

- **いくら** 塩分が多いので、1歳代ではまだ食べさせないようにしましょう。2歳頃になれば、少しは食べさせても大丈夫、食べすぎには注意。



- **お刺身** 1歳代は抵抗力が弱いので、生はやめましょう。しっかりと火を通してから。

2歳代になれば様子を見ながら、少量ずつ新鮮な物を。



- **こんにゃく** 弾力があり、噛み切りにくい為のどに詰ることがあります。1歳代では食べさせないように。

2歳代になれば、煮物の具などに細かくして、食べさせてみてください。

### 1, 2歳児ともまだ食べられない物

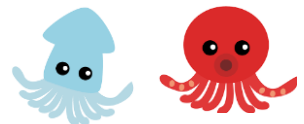
- **漬物** 沢山の塩分を使っていて、噛み切りにくいので、まだ食べる事ができません。



- **生卵** 生は細菌感染が心配、まだ食べさせないでおきましょう。

■ **いかげそ、たこ** 加熱しても弾力があり、噛み切りにくいので、のどに詰まってしまうこともあります。

- **生のままのネギ類** においも強く、辛みもあるので子供には向きません。



- **お餅** 3歳代になるまで、食べさせるのは控えましょう。

食べる時には、あらかじめ小さくしてから食べさせましょう。

- **大人用のカレー** 子供用のカレーを、作る時には大人用とは別で作ってあげましょう。

- **ベーコン** 脂肪分が多く含まれているので、注意。食べる時には少量に。

- **豆類** つるつるとしていて間違えて飲み込んでしまうと、危険です。薄皮を取り刻んでから使しましょう。

### ■ インスタント麺



塩分や添加物なども沢山使われていて、食べないほうがいいのですが、食べる時は味を薄めて。

出来れば、ノンフライ麺の物を選びましょう。

- **干物** 塩分が多いので、食べる時には少量に。骨も沢山あるので、しっかりと取り除いてあげましょう。

