



食育だより

<主に0～2歳児向け>

西九州大学健康栄養学科3年 蒲地弘志郎

9月にも拘らず日中は猛暑が続く毎日ですが、夜風が涼しい季節となりました。気候の変化に注意しなければ体調を壊しやすい時期でもあります。栄養価の高い食材を使った食事で体調を整えましょう。今回は、食事の際に意識してほしいことや秋の旬の食材についてお伝えします。

○子どもの食事のポイント

・食べやすい大きさや固さにしましょう！

成長に合わせて調理形態を変えていくことが大切です。

・食事の習慣を身につけましょう！

子どものうちから食習慣に注意することで大人になった時に生活リズムが乱れにくくなります。

・旬の食材を使用しましょう！

新鮮で栄養価が高いため体の免疫機能を高める効果があります。

< 離乳食の進め方 >

初期	中期	後期	完了期
5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	12～18ヶ月
ドロドロな飲み物	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
目安 ドロドロ	目安 豆腐	目安 バナナ	目安 肉団子
10倍がゆ	7～5倍がゆ	5倍がゆ～軟飯	軟飯～普通のご飯

○おすすめの旬の食材



<かぼちゃ>

高血圧の予防効果があるカリウムや免疫機能の低下を防止するビタミンC、β-カロテンが豊富に含まれています。また、離乳初期の生後5～6か月頃から使用できます。

<梨> (安全のため、提供する際は加熱しましょう！)

免疫機能の低下を防止するポリフェノールや高血圧の予防効果があるカリウムなどが豊富に含まれています。また、離乳初期の生後5～6か月頃から使用できます。

<さんま>

骨や歯を健康的に保つ働きのあるカルシウムやビタミンDが豊富に含まれています。また、離乳後期の生後9～11か月頃から使用できます。

<栗>

エネルギー源になる炭水化物や高血圧の予防効果があるカリウム、貧血の予防効果がある葉酸、便秘の防止になる食物繊維などの栄養素を多く含んでいます。また、離乳後期の生後9～11か月頃から使用できます。

参考文献：[読めば解決！離乳食の進め方がわからないママ向けに図解付きで解説！ | ぼけこブログ \(babytodog.com\)](#)

[離乳食 OK 食材～選び方早見表～ | パルシステムの育児情報サイト～子育て123～ \(pal-system.co.jp\)](#)

日本食品標準成分表（八訂）増補 2023 年