



# ハチミツは1歳までは与えない

## 食育～91～

乳児期は胃の消化機能が未熟で、腸内細菌も育っていないため、体内にボツリヌス菌が入ると腸内で増殖して乳児ボツリヌス症を発症する危険があります。ハチミツは栄養価が高く甘みもあり、乳児によいように思えますが、十分な加熱殺菌ができないため、ミツバチからボツリヌス菌が混入している場合があります。そのために、1987年に厚生省(当時)は「1歳未満の乳児にハチミツを与えてはならない」という内容の指導を通達しました。

1歳を過ぎると、胃の中の胃酸とペプシン(たんぱく質分解酵素)によって菌は消化され、腸内細菌も正常な大腸細菌叢が形成されるので、発症しなくなります。

旬の食材を使った  
ヘルシーメニュー例

- \*鶏肉の味噌チーズ焼き
- \*なすの揚げ煮
- \*きのこの和風スープ
- \*アンジュ 2枚 (30g)



「バゲットアンジュ」はフランス産小麦、塩、水、自家培養酵母種でゆっくり、ゆっくりと熟成させて生地をつくり、優しく、ていねいに仕上げました。クラスト(外皮)は、ザク..ザク..として芳ばしく、クラム(内相)はもちもちとして、ほんのり甘ささえ感じるバゲットです。

### ＝鶏肉の味噌チーズ焼き＝

#### 材料 4人分



3品+「アンジュ」2枚  
合計 637kcal  
野菜量 200g  
(1日 350gが目安)

鶏もも肉.....	400g
塩こしょう.....	少々
酒.....	適量
オリーブ油.....	大2
南瓜.....	1/6個
生しいたけ.....	8枚
青ネギ.....	2本分
スライスチーズ.....	4枚
<みそだれ>	
みそ.....	大4
酒.....	大2
砂糖.....	大1
みりん.....	大1
水.....	大1
醤油.....	少々

#### 作り方

- ① 鶏もも肉は2cm幅くらいに、削ぎ切りし、塩こしょう、酒で下味をつけ、10分ほどおく。
- ② みそだれの材料を耐熱の器に合わせ、ラップをして、電子レンジで30秒ほど加熱し、混ぜる。
- ③ 南瓜は横半分に切って、縦5mm厚さに切る。ラップをして、電子レンジで30秒ほど加熱する。しいたけは軸を取り除き、半分に切る。青ネギはみじん切りにする。
- ④ フライパンにオリーブ油を中火で熱し、①の鶏肉を並べ、両面に軽く焼き色をつける。③の南瓜、しいたけを加え、塩こしょうをふり、こんがり両面に焼き色をつける。
- ⑤ ④の肉の表面に、②のみそだれを塗る。
- ⑥ ⑤の上にチーズをのせ、ふたをして、1分ほど蒸し焼きにする。チーズがとろけたら、器に盛り、③の青ネギを散らす。

#### ～豆知識～



なすを食べやすい大きさに切って、水にさらして、あくを抜く。水気をふき、油で揚げて、薄めめんつゆで煮る。大葉、おろししょうが、花かつおをのせる。

なすはほとんどが水分で、約90%を占めています。栄養成分では主に、カリウムを豊富に含み、体内の余計な塩分を排出し、水分量を調整する働きがあります。血圧を下げたり利尿作用に効果が期待できます。

月3回毎週金曜日(第2金曜日以外)フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～を開催しています。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンとスープを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。(栄養士 中塚)