



乳幼児のときから

食育は始まっている ～食育⑮～

子どもを出産して育児をスタートすると、若いお母さんたちにとっては何から何まで初めてのことばかりで試行錯誤の連続でしょう。なかでも、子どもの食に対するお母さんの悩みは尽きません。まず母乳を飲ませられるか。そして赤ちゃんの離乳の問題です。どんな離乳食をどのように食べさせればいいのか、アレルギー疾患などなど。通常離乳は5ヵ月からと言われていますが、子育ての不安や焦りから早ければ早いほど良いと勘違いし、3～4ヵ月から始めてしまうお母さんもいるようです。

しかし、腸が完成していないこの時期に与えてしまうと、分解されずに吸収されたタンパク質が抗体をつくり、アレルギーの原因となります。

簡単美味しい
ヘルシーメニュー例

*秋鮭のグリル焼き
～ハーブソース～
*タルタルサラダ
*白菜とベーコンの
スープ煮

バゲット・アンジュ
2枚

+

合計 502kcal
野菜量 225g
(1日 350g が目安)

=秋鮭のグリル焼き=
～ハーブソース～

材料4人分



秋鮭.....4切れ
塩こしょう.....少々
えのき.....40g
しめじ.....60g
エリンギ.....30g
白ワイン.....大1
＜ソース＞
にんにく.....1/2片
バジル.....4枝
(乾燥でも)
薬味ネギ.....4本
パセリのみじん切り.....大1
レモン汁.....大3
はちみつ.....大3
オリーブ油.....大1
練り辛子.....少々

油を使ってフライパンでソテーする代わりに、魚焼きグリルで焼いて、余分な脂をカットしたヘルシーメニュー！！

作り方

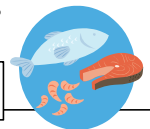
- ① 秋鮭に塩こしょうをふる。
 - ② えのきとしめじ、エリンギは根元を切り落とし、しめじは小分けに、えのき、エリンギは三等分くらいに切る。
 - ③ ②のきのこをホイルにのせ、塩こしょう、白ワインをかける。
 - ④ ①と②を魚焼きグリルで焼き、お皿に盛る。
 - ⑤ にんにく、バジル、薬味ネギはみじん切りにしパセリ、レモン汁、はちみつ、練り辛子、オリーブ油と塩こしょうを合わせてよく混ぜ
- ④にかけたら出来上がりです。

=タルタルサラダ=



粗みじん切りした玉ねぎ、胡瓜、赤パプリカ、ホールコーンを合わせ、ゆで卵を加え、マヨネーズ、レモンの絞り汁、塩こしょうで味をととのえる。

～豆知識～



鮭のピンク色はアスタキサンチンというカロチノイドの色で、野菜に含まれるベータカロテンなど多くの種類があります。特に抗酸化力はとても強く、ベータカロテンの約40倍、ビタミンEの約500倍もあります。万病のもとになる活性酸素を除去し、免疫力を高め、自然治癒力をたかめてくれる物質です。

11月は、5日、16日、20日、30日の朝9時からお昼頃まで栄養士（中塚）が店頭にあります。子育て中の食事に関する悩み（母乳やミルク、離乳食のこと偏食、小食、遊び食べなど）お気軽にお声かけください。