すこやか赤ちゃん通信　　２月15日号

「旬の野菜を取り入れよう」

２月は暦の上では春になりますが、雪が降ることも多く１年でもっとも寒い時期です。

引き続き寒さで風邪をひかないよう、今月は栄養たっぷりな冬野菜を紹介します。

1. 白菜、小松菜、大根、ニンジ、かぶ

甘みがあり、火を通すことで柔らかくなる食べやすい野菜です。

離乳食初期から取り入れることができるので、すりつぶしたものから徐々にはじめていきましょう。

1. ゴボウ、レンコン

繊維が多く、固いので、中期から後期にかけて赤ちゃんの様子を見ながら取り入れるようにしましょう。

すりおろしたものからはじめ、慣れてきたら細かく刻んで、少しずつ食感を楽しんでもらいましょう。

1. ねぎ

白ねぎは加熱をすると甘みが増しますが、繊維が多く、舌ざわりが苦手な赤ちゃんが多いです。

一方、青ねぎは、辛みが少なくやわらかいという特徴もあるので、赤ちゃんにとっては青ねぎの方が食べやすいです。赤ちゃんの様子を見ながら食べやすい方を選び、必ず加熱をしたうえで少量から取り入れてみましょう。

冬野菜の特徴は、厳しい寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いことです。甘くておいしいと感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。

良い事づくしの冬野菜を取り分けて離乳食に、お母さんやお父さんは煮物や鍋などの体が芯から温まる料理に使って、寒い冬を乗り切りましょう。