

～離乳食の時期に気をつけたい食材～

食材名	備考
はちみつ 	ボツリヌス菌による食中毒の危険があるため、 <u>1歳までは絶対に与えない</u> 。黒砂糖も同様。
牛乳 	飲むのは1歳過ぎてから。 料理に少量使う場合は1歳前でもOK。
生たまご 	衛生面とアレルギー予防のため生は与えない。 十分に加熱（固ゆで）した卵黄を少量から始めるのは離乳食を始めて1か月を過ぎてから。
おさしみ 	生なので× 1歳を過ぎても生はひかえた方がよい。 しっかり加熱して使うのはOK
イカ、タコ、かまぼこ 等の練り物 	噛み切れない、消化が悪いので離乳食には不向き。 
菓子類 	アイスクリーム、プリン、市販のゼリー、菓子パンなどは、糖分が多いので、離乳食には適さない。 スナック菓子など、塩分の多いものや油で揚げたものも赤ちゃんには不向き。
こんにゃくゼリー、 おもち、ナッツ類、 あめ、グミなど	喉に詰る可能性があり、危険。 
イオン飲料 清涼飲料水 	糖分が含まれているので習慣的に与えると、嗜好の偏りや虫歯、肥満につながる。 水分補給の基本は湯冷ましや麦茶で。