



## 冬野菜をたくさん食べましょう

野菜は、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含んでおり、積極的にとり入れたい食材です。色の濃い野菜には、ビタミン A が豊富に含まれています。また、ビタミン C は、野菜や果物からとらなければなかなか補うことができません。食物繊維には整腸作用があり、赤ちゃんの便秘予防にも役立ちます。

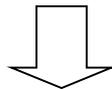
寒くなると、大根やかぶも甘味が増し、ほうれんそうや白菜などの葉菜類も柔らかく味がよくなります。ぜひ毎日の離乳食にとり入れてください。

### 大根・かぶ

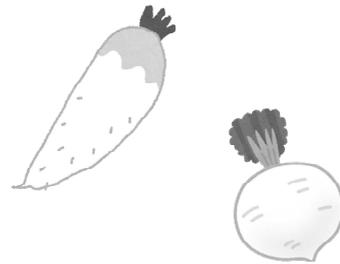
大根は、離乳食初期（生後 5、6 ヶ月）のごっくん期から食べられます。茹でると柔らかくなるため、赤ちゃんでも食べやすく、消化にもやさしい食材です。

大根には、消化酵素やビタミン C、カルシウムなどの栄養がいっぱい。特に葉っぱや皮近くにはたくさんの栄養が含まれています。

離乳初期の頃はすりおろして煮る



大きめに切って柔らかく煮る



### 葉野菜（白菜・ほうれん草）

#### 白菜



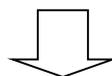
健康を維持するためには欠かせない成分、ビタミン C を多く含みます。クセがなく甘みがあり、いろいろな食材に合わせやすいので離乳食におすすめの食材です。

#### ほうれん草



鉄と葉酸を豊富に含み、不足しがちな栄養を補ってくれる野菜です。初期から与えることができ、葉の部分は加熱するとやわらかくなるのでペースト調理も簡単です。

離乳初期の頃は葉先の柔らかい部分をよく茹でてすりつぶして煮る



きざみ煮にする（片栗粉等でとろみをつけて食べやすく仕上げる）