



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います。冬野菜には、 β -カロテンやビタミンCが多く、皮膚や粘膜を保護したり、免疫力を高めたりします。また、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。根菜類には体を温める効果もあり、寒い冬におすすめの食材です。

ぜひ毎日の離乳食に取り入れてください。

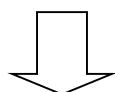


根菜（大根・かぶ）

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。茹でると柔らかくなるため、赤ちゃんでも食べやすい食材です。

かぶは、ビタミンCやカリウムが豊富です。皮は固いので厚めにむくと食べやすくなります。かぶの葉はアクが強く、繊維質も多いため、離乳中期以降からが良いでしょう

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）

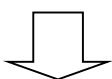
白菜は、健康を維持するためには欠かせない成分、ビタミンCを多く含みます。クセがなく甘みがあり、いろいろな食材に合わせやすいので離乳食におすすめの食材です。



ほうれん草は、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柔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）