

くチャレンジしていきたいと思います。

食物アレルギーを心配する気持ちはわかりますが、赤ちゃんの月齢や発育に合わせて楽しくチャレンジしていきたいと思います。

のしな おみ
管理栄養士 野路 直美さん

福井市にある浅田クッキングスクールで25年間料理講師を務めた後、「のじファーム」を立ち上げて環境や体にやさしい農業を実践している。米や野菜の生産・農業体験・料理教室や講演など食育活動を行う。

A 赤ちゃんにとって初めて口にする食材が食べられるかどうかとても心配ですね。離乳食期では鶏卵、牛乳・乳製品、小麦での発症が7割程を占めています。これらは身体をつくる上で大切な栄養素なので食物アレルギーを恐れて自己判断で離乳食の開始を遅らしたり、制限・除去したりすることは避けなければなりません。赤ちゃんの体調がよい時に新鮮な旬の食材を加熱して与えることよいです。1回1さじから始め、少しずつ量を増やして、様子を見ましよう。5〜6回続けてみて大丈夫であれば別の食材へと進めます。もしも赤ちゃんが食物アレルギーであれば、特定のアレルギーン(アレルギー症状を引き起こすたんぱく質)を含む食物を摂取した後にじん麻疹や息苦しさ、腹痛や嘔吐などの症状が見られます。万が一おかしいな?と思ったらすぐに病院へ。受診できる時間帯平日の午前中などだと安心です。

Q 食物アレルギーが心配なのですが、離乳食を進める上で気を付けることを教えてください。

みんなを笑顔に

今回のテーマ
離乳食と食物アレルギーについて

管理栄養士の野路直美さんに教えていただきました。

「すくすく子育て」O&A

日頃、ハーツきつずを利用してくださっているみなさんからのご質問に対して、専門家や子育てマイスターさんから資格や経験を生かしたアドバイスをいただいています。

離乳食講座

9/10(火) ハーツきつず学園……後期 10/2(水) ハーツきつず志比口…初期・中期
10/16(水) ハーツきつずはるえ…後期 10/23(水) ハーツきつずたけふ…初期・中期
【初期・中期】8ヶ月まで 【後期】9ヶ月から
いずれも 時 10:30~12:00 申 各施設まで **要予約**

※試食あり(味付けなど参考にしてください。)
お子さんが食べられない場合はママが試食していただければOKです
※講師は会場によって異なります
※定員・受付開始日・11月以降の日程などは各施設にお問い合わせください



ママになったばかりの方へ **BPプログラム**

同じくらいの月齢の赤ちゃんが集まります。子育てについて話し合ったり、共感したり全4回の参加型プログラムです。

- 少し先を見越した子育ての知識を得られます
- 気軽に話せる「子育て仲間」ができます
- 「親子の絆づくり」を重視します

場 所	開催日時	対象生年月日
ハーツきつず志比口	9/4(水)・11(水)・18(水)・25(水) 13:00~15:00	2019年3月5日~7月4日生まれ
ハーツきつず学園	10/4(金)・11(金)・18(金)・25(金) 10:00~12:00	2019年4月5日~8月4日生まれ
ハーツきつず羽水	11/1(金)・8(金)・15(金)・22(金) 10:00~12:00	2019年5月2日~9月1日生まれ
ハーツきつずはるえ	3/3(火)・10(火)・17(火)・24(火) 10:00~12:00	2019年9月4日~2020年1月3日生まれ

参加費 1,500円 定員 あり
対象 生後2~5ヶ月の第1子とのお母さん 募集期間 随時募集中

お問い合わせ・お申し込みはお気軽にハーツきつず各施設まで 詳しくはこちら▶



施設一覧・お問い合わせ先はこちら

- ハーツきつず(はるえ・羽水・学園・志比口・さばえ・たけふ)
(受付時間)月~金:9:00~17:00 土:10:00~15:00(祝日は除く)
- ハーツきつず児童クラブ(湊・日之出・啓蒙)
(受付時間)平日:14:00~18:00
- 【お盆休み】ハーツきつず・児童クラブ全施設:8/11(日・祝)~8/15(木)



この他にも、毎月各施設では楽しい企画や、子育てに役立つ講座を開催中です。詳しくはホームページをご覧ください。



ハーツきつず 検索