

# たまごのあたえ方

## たまごをあたえる時期

豆腐や白身魚に慣れてきたら、卵黄からあたえてみましょう。

## あたえる量の目安

新しい食材は、体調の良い日の午前中に“1日1種類、1さじ”から始めるのが基本です。

- ① 沸騰してから20分しっかりゆでて、固ゆで卵をつくる。



- ② ゆであがったら、水につけてから殻をおき、卵黄をとり出す。



- ③ お湯やだし汁を少量ずつ加え、ペースト状になるまでのばす。



初期(5~6か月)	中期(7~8か月)	後期(9~11か月)	完了期(12~18か月)
			
固ゆでした卵黄をのばしたもの 耳かき1杯~増やしていく	固ゆでした卵黄1個分~ 加熱した全卵1/3個	加熱した全卵1/2個	加熱した全卵 1/2~2/3個



## 食物アレルギーについて...

大人の自己判断で特定の食べ物を除去することは、栄養不足の原因になり、赤ちゃんの発育に悪影響を与えることもあります。赤ちゃんは、いろいろな食材を食べることで味覚が育ち、成長に必要な栄養バランスもとれます。

食物アレルギーかなと思ったら、医師の診察を受け、離乳食のアドバイスをもらいましょう。