

食物アレルギーの子どもの 成長を守るために！

栄養 がわかる！

- ✦ 不足しがちな
栄養をとるコツ
- ✦ 何をどれだけ
食べればいいのか etc.



料理 がわかる！

- ✦ 手軽に栄養アップ！
ゆるつくりおき
- ✦ かんたん！
骨じょうぶおかず etc.



食育 がわかる！

- ✦ 年齢別
自分で選ぶ力の育て方
etc.



幼児から小学生まで 食物アレルギー 栄養しっかりごはん

【監修】今井孝成 高松伸枝 【料理】伊藤晶子
女子栄養大学出版社