

離乳食の基本

あんしん離乳食BOOK
4～15ページ



離乳食の役割

①エネルギーと栄養素を補う ②食べる練習をする ③生活リズムをつくる ④食べる楽しさを知る

調理のポイント

⇒基本の調理方法：あんしん離乳食BOOK28～33ページ

・十分に加熱し、食中毒を予防する(果物は非加熱OK)。

・9か月まで「味付けはしない」。
だしや素材の味を大切に。



食べさせるときのルール

⇒月齢別食材の進め方一覧

：あんしん離乳食BOOK46～47ページ

または

飯南町版 ひと目でわかる！離乳食食材便利シート

・初めての食材は 1日1種類1さじから。



・最初は病院の受診ができる 平日の午前中 から始めるのがおすすめ。※アレルギー注意食品を食べるときも同様

・食べ残したものは その都度破棄 する。



・だいたい 同じ時間帯 にすることで生活リズムを作る。

・食具の共有と口移しは避け、虫歯を予防する。

・はちみつは 1歳を過ぎてから。



食事の環境のポイント

・大人もリラックスして食事を楽しむ。

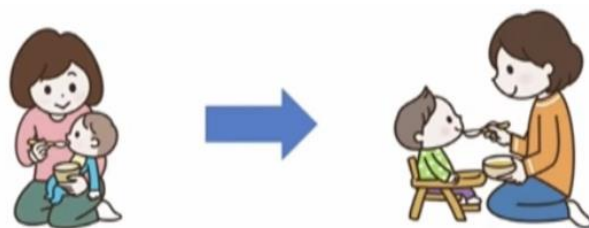


・テレビを消す、おもちゃを片付けるなど気が散らない環境にする。

・良い姿勢を維持する。

(5,6か月一膝抱っこ
7か月以降一足の裏がしっかり着く椅子

👉 床に1人で座れるようになったら椅子にチャレンジ！



ベビーフードを上手に活用しましょう



ベビーフードに頼ってもいいのかな？と思うこともあるかもしれませんが、上手に使えば赤ちゃんの食事を豊かにします！

こんな時に便利

- ・外出や実家への帰省
- ・災害
- ・大人が体調を崩して食事が作れない
- ・調理しづらい食材を取り入れたい
- ・月齢に応じた食材の大きさを知りたい

ここに注意!!

食材は 柔らかめ、味付けは 濃いめ になっています。使うのは時々にして、味付けを確認したり自身で調理したもの組み合わせたりするのがポイントです