

離乳食講習会1回食



○食中毒予防

つけない 手を清潔に。調理中に生ものを触った場合も手を洗う。

肉・魚用のまな板を分ける。

子ども専用の食器・スポンジ

増やさない 買い物の工夫(保冷バック・買う順番)

やっつける 加熱殺菌

離乳食は十分加熱し、出来上がりから1時間以内に食べるようにしましょう。食べ残しは与えない。



○離乳食開始の目安

まずは、授乳のリズムを整えて 

5～6ヶ月頃を目安に赤ちゃんの様子を見てスタート♪

- ・首のすわりがしっかりして寝返りができ、5秒程度座れる
- ・スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる
- ・食べ物に興味を示す などが目安



食物アレルギーの発症を心配して離乳食の開始や卵などの食物を遅らせても、食物アレルギーの予防に効果があるという科学的根拠はありません。ただし、ご家族がアレルギー体質など、心配がある方は、医師への相談をおすすめします。

○離乳食の時間帯

大体同じ時間で毎日続け、生活リズムをつけていく。

食後に体調の変化があった場合に備えて午前中がおすすめ。



○食べさせ方

スプーンはくぼみが浅いものがおすすめ。 

赤ちゃんの下唇にスプーンをつけて、トントン。上唇が下がってきてスプーンを挟んだら、引き抜く。

離乳食の後は、授乳を十分に。

○あると便利な器具

- ・小さいまな板
- ・すり鉢
- ・キッチンばさみ

○災害時の備え

ベビーフードや液体ミルク等の備蓄。

災害時に初めて食べるよりは、平常時に食べる体験をしておくと、いざという時安心。

○簡単な作り方

【かつおだしを少量とる方法】

材料

けずりかつお 1g

湯 カップ 1/4

できあがり量: 大さじ2~3

作り方

① 小さい器にけずりかつおを入れる。

② 熱湯を注ぐ。

③ 茶こしなどで②をこす。または、こさずに上澄みをすくう。

【トマト 湯むきは電子レンジで簡単に】

① へたを取り十文字に切り込みを入れ電子レンジにかける。

② 皮と種以外をすり鉢でつぶす。

○冷凍の仕方

☆冷凍したものは袋に日付を書いて、10日を目安に使い切りましょう

☆冷凍は、ジッパーつき冷凍袋やフタ付き製氷皿などを活用すると便利です。

☆食べる時は、電子レンジや鍋でしっかり加熱し、人肌程度に冷ましてからあげましょう。

☆解凍したら、再凍結はしないようにしましょう。

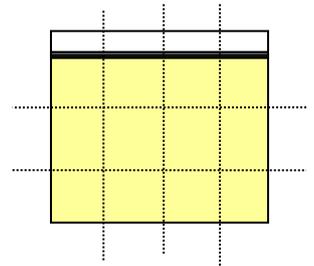
【おかゆの冷凍】

冷ましたおかゆをジッパーつきの冷凍用袋に入れ、薄くのばして冷凍する。

菜箸等ですじをつけてから冷凍すると割りやすい。

* 使うときには必要量を割って取り出し、加熱する。

食べやすいかたさに、湯でのばして離乳食に使う。



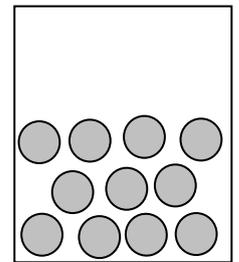
【野菜の冷凍】

(さつまいも、かぼちゃの場合)

よく洗い、さつまいもは2cm厚さの輪切り、かぼちゃは3~4cm角に切って蒸す。

冷めたら冷凍用のビニール袋やジッパーつきの冷凍袋に重ならないように並べて冷凍する。

* 使うときには必要量を取り出し、加熱する。



【魚の冷凍】

切り身魚は沸騰した湯の中に入れてよくゆでる

やけどしない程度に冷めたら骨と皮を除き、ジッパーつきの冷凍袋に入れ、袋の上から押しつぶし空気を抜いて冷凍する。

* 使うときには必要量を割って取り出し、加熱する。

