

離乳食講習会 1 回食

□ 食中毒予防

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

食べ残しは与えません

- 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、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 できあがり量：大さじ2～3

けずりかつお 1g

湯 カップ1/4

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

【トマトの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

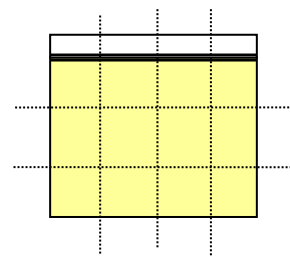
□ 冷凍の仕方

- 冷凍したものは袋に日付を書いて、10日を目安に使いきりましょう
- 冷凍は、ジッパー付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使いましょう
- 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付き冷凍袋に入れ、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
使う時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使う

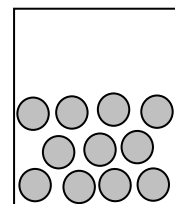


【野菜の冷凍（さつま芋、かぼちゃの場合）】

よく洗い、さつま芋は2cm厚さの輪切り、かぼちゃは3～4cm角に切って蒸す

冷めたらジッパー付き冷凍袋などに重ならないように並べて冷凍する

使う時には必要量をとり出し、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茹でる

火傷しない程度に冷めたら、骨と皮を除き、ジッパー付き冷凍袋に入れ、袋の上から押しつぶし空気を抜いて冷凍する

使う時には必要量を割って取り出し、加熱する

