

離乳食で大切なこと



• 衛生面のポイント

• 手洗いをする。

(調理の前、肉・魚・卵などをさわった後、赤ちゃんの食事の前など)

• 食品は必ず加熱する。

• 食べ残しやつくりおきは食べさせない。

調理後は冷凍保存し、1週間を目安に使い切りましょう。

食べさせる前に、ふんわりラップをかけて、電子レンジで加熱して、冷ましてから、あげましょう。

離乳食で大切なこと

• アレルギーについて



初めてのものを食べる時の注意点

• 1日1種類

(アレルギーが出たときに、原因を特定しやすくします。)

• 離乳食のスプーン1杯からはじめる。

(少量から始めて様子を見ながら量をふやしていきましょう。)

• アレルギーかな？と思う症状がでたときは？

小児科を受診し、医師の指示にそって進めていきましょう。

万が一に備えて、小児科があいている日にあげる方が安心です。

離乳食で大切なこと



• 水分補給について

離乳食を始める頃から飲ませてあげましょう。

- 赤ちゃん用の麦茶
- さゆ（一度沸かしたお湯を冷ましたもの）
- 市販の麦茶

（煮だして作り、さゆで薄めます。小分けにして冷凍保存しましょう）

飲ませるタイミング

「汗をかいたな」「のどが渴いてるかな」と感じるタイミングで、少量ずつ、こまめにあげましょう。

- 食事の前後・外遊びの後・お風呂の後など

飲ませる方法

- ティスプーン
- マグ（スパウトタイプやストロータイプ）

離乳食で大切なこと



・赤ちゃんにもおやつってあげていいの？

・赤ちゃんのおやつは、1歳を過ぎた頃から、3回の離乳食では足りない栄養を補う目的で与えます。

甘いものではなく、おにぎりやヨーグルト、フルーツなどエネルギーやたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素をとれるものがおすすめです。

次の食事が食べられるように食事まで2～3時間あけるようにしましょう。

・水分補給は、麦茶やさゆがおすすめです。

赤ちゃん用のイオン飲料や100%果汁でも糖分は多く、エネルギーのとりすぎや虫歯の原因になったり、麦茶やさゆを飲みにくくなる場合があります。

(※赤ちゃんが病気で水分を取れないといった場合は例外です。)