



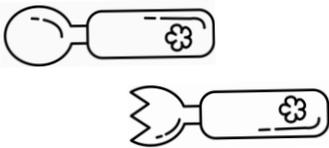
離乳食を始める前に



いよいよ離乳食の開始です。赤ちゃんの機嫌と体調が良いときからはじめましょう。かたくならず、リラックスして。

離乳食に便利な食器・調理器具

赤ちゃん用の食器・調理器具は使い終わったら、しっかり洗って乾燥させます。魚や肉を扱った後の調理器具や目の細かい調理器具などは、煮沸消毒など衛生に気をつけましょう。また、調理前はていねいに手を洗いましょう。



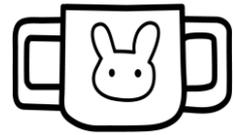
スプーン・フォーク

スプーンはすくう部分が浅く、幅が広すぎない形のもの、フォークは先の丸いものがよい。



うつわ

うつわは少し深さがあって縁が立ち上がっているもののほうが、食べ物をすくいやすい。



マグカップ

にぎりやすく、取っ手の大きなものがよい。



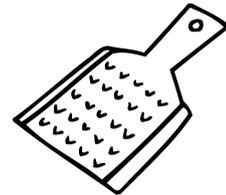
大きいスプーン・フォーク

野菜をつぶしたりするときにスプーンを、あらくつぶすときにフォークを使うと簡単。



ミニすり鉢・すりこぎ・裏ごしあみ フレンダー

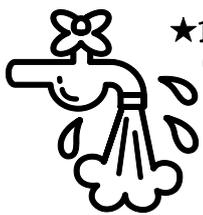
裏ごし、つぶしに便利。



おろし器

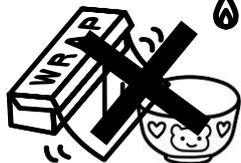
果物や凍った素材をおろす時に便利。

衛生面のポイント



★調理前に手を洗いましょう。

★食品は加熱しましょう。



★食べ残しは与えないようにしましょう。

離乳の準備は必要？

離乳食をはじめる前に、果汁を与えることは、今はすすめられていません。



スプーンに慣れさせるのも、離乳食をはじめてからでよいでしょう。