



## お出かけのときの離乳食



年末年始の帰省や旅行など出かける機会も多くなる時期です。そんなとき、離乳食をどうしようかと考えることでしょう。1日だけのお出かけや長期の滞在など、期間によっても違いますが、お出かけ離乳食のあれこれをまとめてみました。

### ★ 離乳食を開始したばかりの頃

お出かけの時には、ミルクだけにしても差し支えありません。

### ★ ベビーフードの利用

離乳食が進んでいけば、月齢にあった市販のベビーフードを利用するとよいでしょう。

市販のベビーフードを一度も食べたことがないお子さんの場合は、食べてくれないこともあるので、旅行やお出かけのときに初めて使用するのではなく、事前に試してみたほうが安心です。

予め作って持って行こうとする場合は、ふかしいもや柔かめのおにぎり程度の水分量のものであればよいでしょう。それよりも柔らかい、水分の多い形態の食べものは、とても傷みやすいので、家で作ってそのまま持ち運ぶのには向きません。柔らかい、水分の多い形態が必要な時は、ベビーフードなどを利用しましょう。

### ★ おとなの食事から取り分ける

柔らかく、味の薄いものを取り分けて食べさせてあげられると一番お手軽ですね。素材によっては赤ちゃんに向かないものもあるので注意しましょう。

特に外出先での生もの（お刺身や冷や奴など）は避け、必ず火の通ったものから取り分けましょう。

#### (取り分けのコツ)

① つぶしたり、切ったりして大きさや固さを調節する。  
(すり鉢等のついた携帯用調理セット等があるとよいでしょう。)

② のどごしよく、食べやすく。  
とろみをつけたり、水分を加えたりして食べやすくしてあげる。

③ 薄味にする。  
湯冷ましや、スープ、ヨーグルトなどで薄める。

④ 油っこいものは避ける。  
フライや天ぷらは、衣をはずせば食べられるものもあります。

⑤ メニュー選びは、和定食がおすすめ。  
白いご飯をスプーンの背で少しつぶしたり、味噌汁の上澄みを取り分けたり、煮魚などは味のしみていなさそうな内側の身を取り分けるなど、赤ちゃんが食べやすいお料理が多くておすすめです。

⑥ スプーンやフォークは持参で。  
少しでも食べやすくするため、ふだんから使い慣れたものをもっていくとよいでしょう。

