



## 外出時の離乳食について



離乳食が始まると、外出時にどうしようかと考える場面があるかと思います。

1日だけの外出か長期の滞在かなど期間によっても違いますが、外出の際の離乳食についてポイントをまとめましたのでご参考にしてください。



### ★ 離乳食を開始したばかりの頃

外出時は、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

離乳食が進んでいれば、月齢にあった市販のベビーフードの利用が便利です。

市販のベビーフードを一度も食べたことがないお子さまの場合は、食べないこともあるので、外出時に初めて使用するのではなく、事前に試しておくと良いです。

あらかじめ作ったものを持参する場合は、水分量が適当なふかし芋や柔らかめのおにぎりが良いでしょう。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、外出時に持ち運ぶものとしては不向きです。



### ★ 大人の食事から取り分ける

大人の食事から柔らかく、味の薄いものを取り分けると簡単です。

その場合、乳児に不向きな食材があるので注意しましょう。

特に生もの（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。

【取り分ける際のコツ】～おすすめメニューは「和定食」～

●白いご飯をスプーンの背で少しづつしたり、味噌汁の上澄みを取り分けたり、煮魚などは、味のしみていない内側の身を取り分ける。

●油っこいものは避ける

食べやすい食材のフライや天ぷらは、衣をはずして食べる。

●つぶしたり、切ったりして大きさや固さを調節する。

使い慣れたスプーンやフォークとともに、離乳食用のはさみ等のついた携帯用調理セットを持ち歩く。

●のどごしよく、食べやすい形態にする。

とろみのついたものを選んだり、水分を加えたりして食べやすくする。

