



## 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。  
今回は外出の際の離乳食についてポイントをまとめました。

### ★ 離乳食を始めたばかりの頃

短時間の外出であれば、母乳やミルクだけでも問題ありません。  
外出時間に合わせて、離乳食の時間をずらすのもひとつの方法です。



### ★ ベビーフードの活用

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が便利です。  
初めて使う場合は、事前に家で試しておくとう安心です。

### ★ 手作り離乳食を持参する場合

ふかし芋や柔らかめのおにぎりなど、水分が少なめで傷みにくいもののがおすすめです。  
水分の多いものは、傷みやすいため、外出時に持ち運びには不向きです。  
温かいものは、保温機能のあるスープジャーを使うと便利です。  
冷凍したものは、保冷剤と一緒に保冷バッグで持ち運び、食べる前に、中心まで  
しっかり加熱しましょう。

### ★ 大人の食事から取り分ける場合

柔らかくて味の薄いものを選びましょう。  
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す。  
味が濃い場合は白湯で薄めて調整しましょう。

#### 【取り分けのコツ～おすすめは「和定食」～】

- 白飯をスプーンの背で少しつぶしたり味噌汁の上澄みや煮魚の内側（味のしみ  
ていない部分）の身を取り分ける。
- 油っこいものは避け、フライや天ぷらは、衣をはずしてから与える。
- 食材は、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、離乳食用のはさみなどの携帯用調理セットを  
持参する。
- のどごしよく、食べやすい形態にするため、  
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。

