

♥ ベビーフードを上手に活用！



忙しい時、疲れた時、お出かけの時などにBF(ベビーフード)はとっても便利

タイプと使い方

◎粉末



素材を乾燥またはフリーズドライしたもの。少量でも使いやすく離乳食初期に大活躍

◎フリーズドライ



そのまま食べられる状態のものを真空にして瞬間冷凍し、乾燥させたもの。軽くて持ち運びに便利。外出先でも、熱湯があれば重宝します。

◎びん詰め



びんの中を真空にすることで、中身を新鮮かつ安全に保っています。そのまま食べることができるのが便利。

◎レトルト



調理したものを容器に詰めて密封し、加圧・加熱により殺菌しています。そのまま食べさせられるのが魅力です。メニューもとても豊富です。

こんな時に便利

- ★ 離乳食のステップUPに…大きさ・かたさ・味付けの目安に
- ★ 苦手素材を食べさせたいときに
- ★ 栄養バランスUPに…不足しがちな栄養素を強化したベビーフードをプラスしよう
- ★ 離乳食を作れない時に…時間がない、体調がすぐれない、疲れた時に
- ★ お出かけの時に

♥ 便利情報 ♪

手軽におかゆを作る方法

炊飯器で一緒に炊く。耐熱容器の深めの器(湯飲みなど)に、分量の米と水を入れ、米をしかけた炊飯器の中央に置き、通常通り炊く。



だし汁はまとめてとり、凍らせておくと便利

製氷皿に入れて凍らせ、冷凍用の保存袋に入れます。1週間以内に使い切るようにしましょう。また、保存容器に入れて冷蔵保存する場合は2～3日で使い切ります。



便秘をした時は…

母乳・ミルクが中心の頃はその不足や腹圧不足が疑われます。9か月以降は食べる量や野菜、水分の不足が考えられます。便秘に良い食材を意識するほか、食事のリズムを整え、たっぷり遊んで体も動かさせます。



便秘におすすめの食材です。各月齢にあわせて選びましょう。

- 野菜類…大根、にんじん、ほうれん草、いも、きのこなど
- 果物…りんご、いちご、みかんなど
- 海藻…わかめ、ひじきなど
- その他…納豆、プレーンヨーグルトなど