

## <ベビーフードの活用 >

### メリット

- 手軽で外出時に便利です（衛生的にも良い）
- 長期保存が可能です
- 調理の手間が省けます

### 活用術

#### ソース・あんかけ・とろみづけトッピングに利用

（野菜や魚をソース系のベビーフードで和えると食べやすくなります。  
おかず系のベビーフードはおかゆなどのトッピングとしても使えます。）

#### 足りない栄養素を補う

（鉄分を多く含む食品レバーやひじきなどの普段取りづらい食材や食べにくい食材にベビーフードを利用するのも良いでしょう。）



### こんなところに気を付けよう

#### 与えるとき

- 与える前に大人がひと口食べてみて、かたさや味を確認しましょう。  
（スプーンの共用はやめましょう。）
- 温めて与える場合は、温度を確認しましょう。
- 衛生面から開封後はすぐに与え、食べ残しは与えないようにしましょう。

#### 選ぶとき

- 製造年月日や賞味期限を確かめ、赤ちゃんの月齢や固さにあったものを選びましょう。
- アレルギー食品の有無も食品表示にて確認しましょう。
- 原材料の表示を見て同じ種類のものが偏らないように注意しましょう。

#### ベビーフードの種類

大きく分けると、2つに分けられます。

##### ① 水や湯を加えて食べられる「ドライタイプ」



##### ② 調理完成品としてそのまま食べられる「ウェットタイプ」

- パウチ型
- カップ型
- 瓶タイプ

