

## Q 離乳食に必要なグッズはどんなものがあるの？

もうすぐ、生後5か月。離乳食に必要なグッズをそろえようと思います。どんなものがおすすめですか。

## A 離乳食完了後も活用するかどうかも考えて用意しましょう。

<離乳初期～離乳完了期ずっと使うもの>

| 離乳食を作るとき   | 離乳食を食べさせるとき   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>・小鍋(ミルクパンくらいのサイズが便利)</li><li>・製氷皿、冷凍保存容器、保存袋(離乳食のフリージングに)</li></ul> <p>(基本的な調理器具)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・包丁、まな板</li><li>・ボウル、ざる</li><li>・キッチンスケール</li><li>・計量スプーン、計量カップ</li><li>・電子レンジ</li><li>・炊飯器 など</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>・赤ちゃん用の食器(割れにくい素材のものが安心。電子レンジ使用可能なもの使いやすい。)</li><li>・離乳食を食べさせるためのスプーン</li><li>・お食事エプロン(食べこぼしをキャッチできるもの、洗たくできるものが便利)</li><li>・いす(赤ちゃんの背中をしっかり支えられるもの、補助板に赤ちゃんの足底がつくもの)</li></ul> |

<離乳初期に主に使うもの>

- ・おろし器 
- ・茶こし(みそこしでも可):裏ごしをするときに使う。丈夫なものがよい。
- ・すり鉢(小さめのもの)、すりこ木
- ・ハンドブレンダー(離乳食完了後もポタージュやソースづくりなどに活用できる):あれば便利。 
- ・マッシャー、いちご用スプーン:食材をつぶすときに。少量ならいちご用スプーンは底が平たいので押しつぶしがしやすい。

※上記の器具は食品のかすが残りやすいので、使用後はしっかり洗いましょう。

<離乳中期～離乳完了期に使うもの>

- ・キッチンはさみ、フォーク:大人のメニューから取り分けるときなどに、まな板、包丁いらず。
- ・フライパン
- ・赤ちゃん用のスプーン:自分で食べたい行動が出てきたら、ぜひ持たせましょう。
- ・レジャーシート(新聞紙でも可):いすの下に敷いて食べこぼしをキャッチします。
- ・コップ:赤ちゃんのトレーニング用でなくてもOK。赤ちゃんが持ちやすいかたちのもの。割れにくい素材のものが安心。
- ・ウェットティッシュ:食後、赤ちゃんの口や手をきれいにしましょう。手づかみ食べがはじまったら、食前にも手をふきます。(手洗いができるようになったら、石けんを使って水洗いします。)

