

Q 離乳食はどのくらい保存できるの？

離乳食は冷蔵や冷凍で保存できますか。また、どのくらいの期間保存できますか。

A 冷蔵の場合は、その日のうち、冷凍は1週間をめぐりに使い切るようにしましょう。

1回食のうちは、1回に食べる量も少なく、まとめて作って1回分ずつ分けて冷凍保存しておくのが便利です。

しかし、家庭の冷凍庫は開け閉めも頻繁なので、長期での保存は避けましょう。保存する時には容器や袋に品名と日付を書き、1週間をめぐりに使い切りましょう。また、一度解凍したものの再冷凍はしません。



小分けして、冷凍します。
製氷皿など少量入れられる容器が便利です。



しっかり凍ったら、容器から取り出し、密閉できる袋に入れます。



※袋には、
・品名（かゆ、だし汁など）
・作った日付
を必ず書いておきましょう。