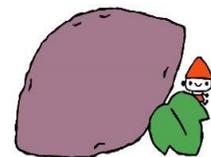


離乳食講座～9月のテーマは「さつまいも」～

令和6年9月24日

さつまいもは、5か月から食べることができ、9か月頃からは手づかみ食べの食材としても最適です。
簡単にできる茶巾しぼり体験をしました！

※さつまいもは、ビタミンCが豊富で風邪予防にも効果的です。



講座の様子です。

ポイント

ゆでてつぶしたさつまいもを冷凍用の袋に入れ平らにし、箸で切り目を付けると、必要な分だけ利用でき便利です。



ラップを使って茶巾しぼり体験をしました。



ポイント

手づかみ食べは、赤ちゃんの食べたいという意思表示の一つです。自分なりのひと口の量、かむ力の加減を身につけていきます。

