

# 離乳食講座～9月のテーマは「さつまいも」～

令和7年9月18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。

