

離乳食講座～9月のテーマは「さつまいも」～

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。

令和8年9月17日



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。



講座の様子です。



ラップを使って茶巾しぼり
体験をしました。

ポイント



遊び食べは、子どもが食べ物に興味を持ち、一生懸命試してみたりする時期
にごく自然にあらわれる行動の1つです。子どもの成長によって一人ひと
り個人差がありますので、様子を見ながら進めていきましょう。