



離乳食についてよくある相談の一つをご紹介します。

Q. おやつは何をあげたらいいですか？

A. おやつは、子どもにとって3回の食事では摂りきれない栄養を補給するものです。おやつは食事の代わりになるようなものをあげるようにしましょう。

市販のお菓子はしっかり味がついているものが多く、濃い味や甘いものを好むことにもつながります。赤ちゃん用のおやつであっても、口の中に入れると唾液で溶けるようなやわらかいものが多く、食べる練習にはあまり向きません。

おやつに向くもの

おにぎり、パン、お好み焼き、
芋（じゃがいも、さつまいも）、果物、
野菜スティック、牛乳（飲み物としては
1歳から）など

栄養素を補う内容にし、空腹で食事時間を迎えられるよう食事の妨げにならないよう気を付けたいですね。

みんなはどうしているのかな？聞きたいことや不安なことがあれば、一人で抱え込まずに子育て支援センターで相談してくださいね。

地域子育て支援センター大宝東

TEL 551-2370

FAX 551-2330