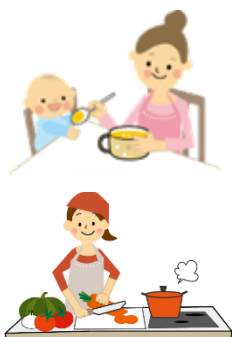


離乳食について

赤ちゃんは大きくなるにつれ、たくさんの栄養が必要になります。そのため、ミルクから摂っていた栄養を食事から摂れるように、少しずつ食べる経験を重ねていきます。様々な食材や味と出会い、もぐもぐ、かみかみと口を動かすようになり、そして大人に食べさせてもらっていた食事も、手づかみやスプーンを使って自分で食べるようになります。食事時間が楽しみになり、赤ちゃんにとって心と体が“ほっこり”するようなひとときになりますように、おうちの方がサポートしていきましょう。

『食べる』『作る』を楽しもう！



赤ちゃんにとって離乳食は『食べる』との出会い。
おうちの方も赤ちゃんの食事を『作る』は初心者ですよね。

赤ちゃんは『食べる』を
おうちの方は『作る』を

楽しもう！

赤ちゃんと一緒に成長していきましょう。

シンプルなおいしさを伝えよう

米、出汁、旬の野菜など、自然の恵みいっぱいの素材のおいしさを伝え、豊かな味覚を育みましょう。



気にしてみてね、3つの栄養

栄養バランスはこの3つの食品グループ。2~3日の食事全体をみて、おおよそ整っていれば大丈夫！

炭水化物 からだを動かすエネルギー



ごはん、パン、
麺類、いも類

たんぱく質 からだをつくる

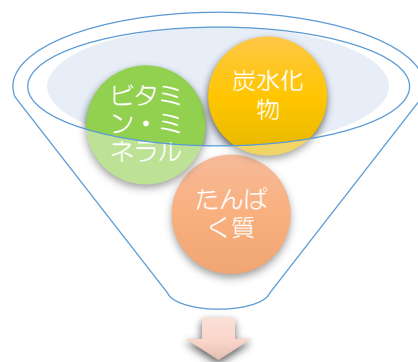


肉、魚、卵、
大豆、乳製品

ビタミン・ミネラル からだの調子を整える



野菜、果物、
海藻類



自然と栄養バランス
が整った食事に

