

## ベビーフードのメリットと 利用するときの留意点

現在は、月齢に応じた様々な種類のベビーフードが市販されています。「作るのが大変」「外出時の衛生面が心配」「固さや味付けがわからない」などというときには、利用するときの留意点を踏まえ、ベビーフードを上手に利用してみましょう。

### 《メリット》



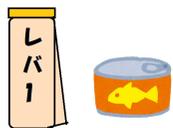
◆料理をもう1品  
増やしたいとき



◆献立に変化を  
つけたいとき



◆不足しがちな栄養  
を補いたいとき



◆調理しにくい食材を  
取り入れたいとき



◆調理の調味にバリエー  
ションを持たせたいとき



◆外出や旅行のとき



◆時間がないとき

### 《利用するときの留意点》

- 子どもの月齢や固さのあったものを選びましょう。
- 与える前には一口食べて、味や固さを確認してみましょう。
- 主食、主菜、副菜をそろえるような2回食になったら、料理や原材料が偏らないようにしましょう。
- 開封後はすぐに与え、食べ残しや作りおきは与えないようにしましょう。

