

●食事の内容に関する質問

いろいろな食材を決まった時期にあげないといけないですか？

あげないといけないということはありません。

しかし、旬の食材や色々な食材に触れることで、食の幅が広がると考えて頂ければと思います。

なんでも食べるので、毎日何を作ろうか（あげようか）悩みます（9 か月児）。他のママたちはどうしているか知りたい。

食事（離乳食含み）は、毎日のことなので、悩むと思います。大人が食べるものから、子どもの献立を考えてはどうでしょうか。また、毎日の食材を少しずつ取り分けておき、具沢山の汁物を作ってみてはどうでしょうか。一品は考えなくてもよくなります。

※地域保健課で、作り方の紹介の動画があります。

おやつを量を知りたいです。

1～2才は1～2回食べます。おやつには飲み物をつけるといいですね。例えば、牛乳100cc + りんご1/3個、バナナ1/2本、みかん1個、パン6枚切1/3枚、さつまいも（小）を1/4本、とうもろこしを1/4本、おにぎり1個ぐらいです。ただし、個人差がありますので基本は食事に影響が無い量を与えて欲しいと思います。又、おやつは、食事の一部と考えるといいと思います。