

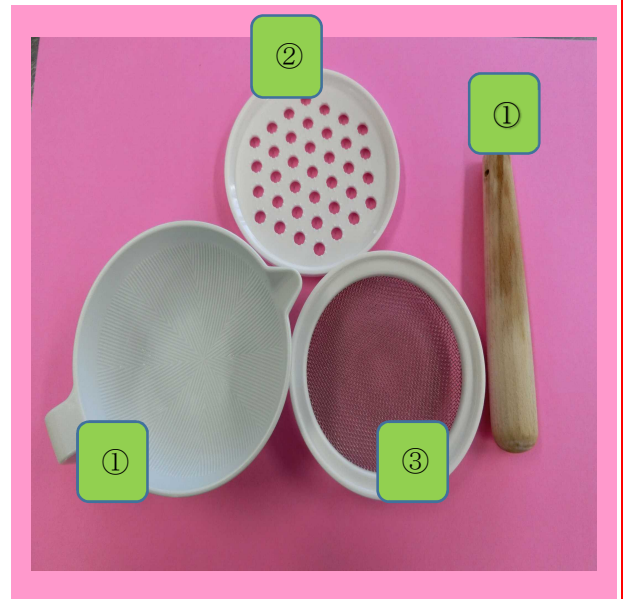
# あると便利なグッズ

&

# 椅子のはなし

## 調理器具

- ① 小さなすり鉢&すり棒★★☆ 食材をすりつぶしたいお米や野菜などをすり潰す際に使用します
- ② おろし器★★☆ 果物や野菜をすりおろす際に使用します
- ③ 裏ごし器★★☆ 芋やお肉などを裏ごしして、滑らかにする道具です。ピューレ状の食材をあげる、ごっくん期に活躍します。使用時期はやや短めですが、あると便利です。別のもので代用する場合は、大人用の茶こしがおすすめです。



## 椅子のお話

赤ちゃんが食事の時に座る椅子には、ハイチェア・ローチェア・テーブルチェアなど色々な種類がありますが、選ぶ時に「足がつくかどうか」「足がぶらぶらしていないか」をチェックすることが大切です。

足がつく椅子に座らせて食事をさせると踏ん張りがきくので噛む力が増すだけでなく、姿勢が良くなったり集中力が増したり、赤ちゃんの成長にとって良いことが沢山あります。

「離乳食」に関しまして、電話や来所などによる相談も行っていきます。

お気軽にお問い合わせください。

【問合せ・相談先】富士吉田市役所 健康長寿課 22-1111(内線 794)