

## 離乳食を始めましょう ～離乳食を始める前に準備しましょう!～



・赤ちゃん用のスプーン：熱を伝えにくいプラスチックタイプのもの

・赤ちゃん用のお茶碗（写真は10倍がゆすりつぶし）



・離乳食調理器具セット（販売メーカーによって内容は様々です。）  
すり鉢、すりこぎ、裏ごし、おろしがねはセットされていると便利です。



・計量スプーン（5cc）：初めての食材は小さじ1から。

・お粥ポット：炊飯器でご飯と一緒に  
お粥を炊くことができます。



・お粥ポットは深めの耐熱容器でも代用できます（写真はワンカップですが、湯のみ茶碗などでもOK）。