



食に関する
パパの腕の見せどころ！

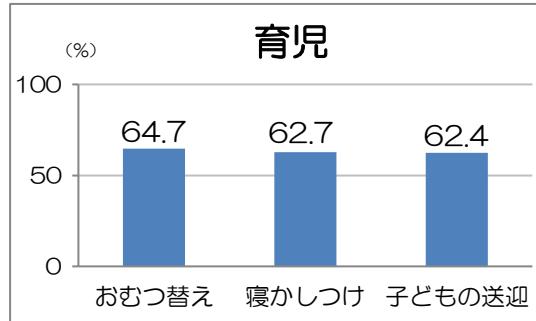
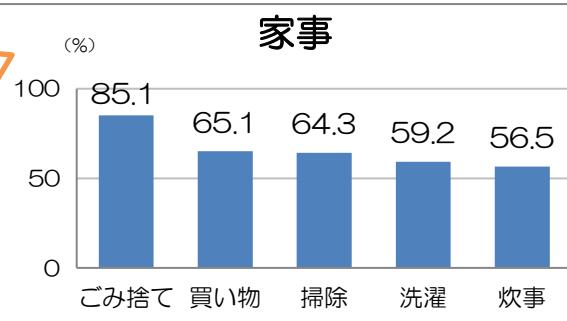
パパの腕の見せどころ！ ～できるところから始めよう～



家事や育児、関わりたいけれど何からすればいいのか迷っているパパもいるのでは？

そんなパパのヒントになるよう、家事や育児の「食」に関わることをご紹介。

普段、パパ
がしている
ことは？



【厚生労働省 イクメンプロジェクト データソース 2016】より引用

★食料品の買い物

休日は一緒に出掛けて重たいものをまとめ買い。また、「仕事帰りに必要なものがないか電話1本もらえると助かる」というママの声も。特に力仕事は、パパの腕の見せどころ！！

Check!

★あると便利！お手軽＆調理の時間短縮に！！

例) 缶詰、乾物、レトルト食品、ベビーフード 等



★食事の後片付け

食器洗いや哺乳瓶の消毒までしてもらいたら、ママはきっと大助かり！

★ママに作ってみよう！簡単料理レシピ

ツナと昆布の炊き込みごはん

材料（4人分）

米	2合
ツナ油漬缶	1缶(約70g)
細切り塩昆布	15g
ミックスベジタブル	40g
牛乳	200ml

【1人分栄養価 365 kcal】

炊飯器ひとつで楽々！

ラップでぎって、おにぎりに

<作り方>

- ① 炊飯器に洗った米を入れ、牛乳を加えたあと水を足して普通の水加減にする。
- ② 油を切ったツナ缶、塩昆布、凍ったままのミックスベジタブルを入れて炊く。



★ミルクを飲ませる

粉ミルクを飲む赤ちゃんには、ママだけではなく、パパも授乳に関わろう。

飲み終わったらげっつ
を忘れずに！



ミルクを作つてみよう



- 粉ミルクの容器にある説明文をよく読み、必要な粉・お湯の量、作り方を確認。
- 一度煮沸した70°C以上のお湯でミルクを作るので、赤ちゃんが飲みやすいよう流水等で冷ます。
- 飲みごろ(体温くらいの温度)になったか確認してから授乳。

Check!

- ★ミルクを作る前は必ずしっかり手洗いを。
- ★ミルクは衛生上の観点から、作り置きはせず、飲み残しは捨てる。

★離乳食を食べさせる

離乳食を食べさせることにもチャレンジしてみよう。食べさせる前にはパパも手洗いを！赤ちゃんにエプロンをつける、手拭いてあげるなど、食事の準備から始めてみても。

離乳食の基礎知識



- 月齢ごとに離乳食の固さが異なるので、下の表を参考に。
- 使用できる食品は、乳児健診時の配布資料や離乳期講習会で確認しよう。
- 新しい食品をあげる場合は1日1種類ずつ、離乳食用スプーンひとさじから。
- 離乳食の内容・回数が進んできたら、できるだけ家族で食卓を囲み、食事の楽しさを伝えよう！

5~6か月頃	7~8か月頃	9~11か月頃	12~18か月頃
離乳食1回 →	2回 →	3回 →	3回+間食(1~2回)
なめらかにすりつぶした状態（ポタージュ状）	舌でつぶせる固さ（豆腐くらい）	歯ぐきでつぶせる固さ（バナナくらい）	歯ぐきでかめる固さ（肉だんごくらい）
■「ごっくん」と飲み込む練習をする時期。	■丸のみせず、もぐもぐしているか確認！	■3回食に慣れたら大人と同じ時間に！	■手づかみ食べから始め、自分で食べる楽しみを！
味付けなし ←	素材の味を生かし、うす味でおいしく →		

Check!

★はちみつ、はちみつを使った料理やはちみつ入りの飲料・お菓子などの食べ物は、乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは食べさせてはいけない。

★ベビーフードも上手に活用！

月齢に合ったものを。手作りのものと組み合わせてもOK。外出時の持ち運びにも便利。

★食中毒予防のため、魚、肉、豆腐、卵などの食材は、中までしっかりと加熱したものを与える。