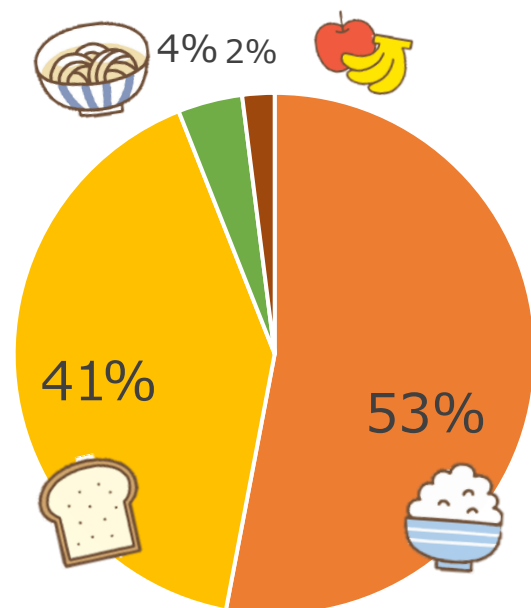


# 令和5年度 第1弾 こそだてのぽっけの回答をご紹介！

## 朝ごはんの主食はなに？



朝ごはんの主食でよく食べているものはなにか聞いた結果・・・。  
わずかの差でお米が1番多いという結果となりました！

- お米
- パン
- 麺類
- その他 (果物など)

## 「食事の便利アイテム」

を教えてくださいました！

サロンを利用しているお母さんたちに聞いてみました。  
調理器具からカトラリーセットまでさまざまな便利グッズを教えてくださいました。  
気になるものや他にもおすすめの便利アイテムがあれば、職員までお知らせください。

### 先割れスプーン

子どもだけではなく、  
大人も使えます。

### 色が変わるスプーン

一目で食べごろの温度が  
わかりやすい！

### 百均のシリコンボウル

お皿とテーブルが密着し、固定されるため、子ども自身がたべやすい！  
食洗器に対応しているものもあります。

### 製氷皿

作った離乳食を1回分の量などに分けることができます。

### 圧力鍋

お米も炊けるし、野菜があっという間に柔らかくなります。

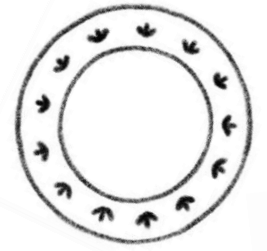


## 冷凍うどん

子どもうどんがおすすめです。  
1回分の量も麺の柔らかさもいいです！

## ブンブンチョッパー

食材がすぐに細くなるので離乳食づくりの時短になります。



## 小分けトレー

冷凍ストックがツルっと取れるため、ストレスフリーです。  
主食の他に野菜などを冷凍してストックしておくともとても楽です！

## ホットクック

野菜を一気に茹でて、スープも作れて一石二鳥です。



## ブレンダー

お粥などこさなくてもペースト状にできるブレンダーは使えます！

## にぎりやすいカトラリーセット

短くにぎりやすい形状で使いやすく、食べやすく、練習もスムーズでした！  
何よりもお手頃な価格で気楽に試せるのでおすすめです。

## ふちが湾曲しているお皿

子ども自身がスプーンですくいやすく、一人で食べたいお年頃のお子さんにおすすめです。



## 炊飯器

お肉や野菜をいっぺんに炊き込んで、炊き込みご飯に！たくさん作って冷凍保存しています。

