




● 離乳のすすめ方 ● 젖떼기 진행 방법

離乳初期 生後5~6か月頃 젖떼기 초기 생후 5~6 개월

※この資料は、離乳のすすめ方の目安です。お子さんの食欲や成長・発達状況に応じて、食事の量、固さ、大きさなどを調整しましょう。

※이 자료는 일반적인 젖떼기 진행 방법입니다. 자녀의 식욕이나 성장·발달 상황에 맞춰 이유식의 양이나 농도, 크기 등을 조절합니다

| 月齢 월령 | 離乳初期 (生後5~6か月頃) 젖떼기 초기(생후 5~6 개월) |
|---|---|
| 食べ方の目安 표준 섭취법  | <ul style="list-style-type: none"> ●生後5~6か月頃を目安に離乳食を始めましょう。首がしっかり座り、スプーンを舌で押し出すことが減り、親が食べている様子や食べ物に興味を示し始めます。 ※発達などのかかりつけ医がいる場合は、開始時期を相談しましょう。 ●생후 5~6 개월 무렵을 기준으로 이유식을 시작합니다. 목을 가눌 수 있게 되고 손가락을 혀로 밀어내는 일이 줄어들며 부모가 먹는 모습이나 음식에 관심을 보이기 시작합니다. ※아이의 발달상태 등을 봐주는 주치의가 있는 경우에는 시작 시기를 상담합니다. ●離乳食の舌ざわりや味に慣れ、上手に飲み込むようになることが目的です。 ●이유식을 혀로 맛보는 즐거움과 맛에 익숙해지고 잘 삼킬 수 있게 되는 것이 목적입니다. ●子どもの様子をみながら、1日1回1さじずつ始めましょう。 ●아이의 상태를 보면서, 하루에 한 번 한 숟가락씩 시작합니다. |
| 離乳食と母乳(ミルク)の 1日の回数(例) 이유식과 모유(분유)의 1일 횟수(예) | <離乳食の回数> 1回 <이유식의 횟수> 1회 <ul style="list-style-type: none"> ●母乳やミルクは、授乳のリズムに沿って、飲みただけ飲ませます。 ●모유나 분유는 수유 리듬에 맞춰 먹고 싶어하는 만큼 먹입니다.  |
| 固さの目安 이유식의 농도와 입자 크기 | なめらかにすりつぶした状態(ポタージュ状)にし、慣れてきたら粗つぶしにします。 부드럽게 으갠 상태(미음 정도)로 만들고, 익숙해지면 약간 굵게 으깁니다. |
| 味付け 이유식 간 | 味付けなし 간할 필요가 없습니다. |
| 一回当たりの目安量 일회 권장 섭취량 | <ol style="list-style-type: none"> ① つぶしがゆ(米)から始めます。 ①으갠 죽부터 시작합니다. ② 慣れてきたら、ゆでてすりつぶしたじゃがいもやにんじんなどの野菜、そして果物など種類を増やしていきます。 ②이유식에 익숙해지기 시작하면 삶아서 으갠 감자나 당근 등의 야채 그리고 과일 등으로 종류를 늘려갑니다. ③ さらに慣れたら、ゆでてすりつぶした豆腐や白身魚、中心部までしっかり加熱した固ゆで卵の卵黄など種類を増やします。 ③이유식에 더 익숙해지면 삶아서 으갠 두부나 흰 살 생선, 중심부까지 확실하게 가열한 완숙 계란의 노른자 등으로 종류를 늘립니다. <ul style="list-style-type: none"> ※ 新しい食品を始める時には、平らな離乳食用のスプーンで1さじずつ食べさせ、様子をみながら量を増やします。 ※ 새로운 음식을 시작할 때에는 평평한 이유식용 숟가락으로 한 숟가락씩 먹이고, 아이의 상태를 살펴가며 양을 늘리도록 합니다. |
| 口の動き 입의 움직임 | 口を閉じて、取り込みや飲み込みができるようになります。 입을 다물고 받아 물거나 삼킬 수 있게 됩니다.  |
| 食べさせ方 먹이는 법 | 平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちます。 평평한 이유식용 숟가락을 아랫입술에 얹고 윗입술이 닫히기를 기다립니다. |

札幌市

삿포로시


出典：2019年3月 厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」

출처: 2019년 3월 후생노동성 '수유·젖떼기 지원 가이드'

離乳中期 生後7~8か月頃 젓떼기 중기 생후 7~8 개월

※この資料は、離乳のすすめ方の目安です。お子さんの食欲や成長・発達状況に応じて、食事の量、固さ、大きさなどを調整しましょう。

※이 자료는 일반적인 젓떼기 진행 방법입니다. 자녀의 식욕이나 성장·발달 상황에 맞춰 이유식의 양이나 농도, 크기 등을 조절합니다.




| 月齡 월령 | | 離乳中期(生後7~8か月頃) 젓떼기 중기(생후 7~8 개월) | | |
|---|-----------------------------|--|---|-----------|
| 食べ方の目安 표준 섭취법 | | <ul style="list-style-type: none"> ● 1日2回食に進め、食事のリズムをつけていきましょう。 ● 이유식을 하루에 두 번 진행하도록 하며, 규칙적인 식사 리듬을 만들어 갑시다. ● いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしましょう。 ● 다양한 맛과 혀로 맛보는 즐거움을 알아갈 수 있도록 음식의 종류를 늘립니다. ● 離乳食に慣れ、1日2回食に進む頃には、主食(穀類)+副菜(野菜)や果物+主菜(たんぱく質性食品)を組み合わせた食事に行きましょう。 ● 이유식에 익숙해지고 하루에 두 번 이유식을 진행할 수 있게 되면, 주식(곡물)+부반찬(야채)+과일+주반찬(단백질 식품)을 조합하여 먹입니다. ● 家族の食事から味付けする前のものを取り分けたり、うす味のものを取り入れたりして、食品の種類や調理方法が多様となるようにしましょう。 ● 다른 가족의 식사에서 간하기 전의 요리를 덜거나, 싱거운 것을 먹이는 등 식품의 종류와 조리 방법을 다양히 합니다. | | |
| 離乳食と母乳(ミルク)の1日の回数(例) 이유식과 모유(분유)의 1일 횟수(예) | | <p><離乳食の回数> 2회 <이유식의 횟수> 2회</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 離乳食の後に母乳やミルクを飲ませます。 ● 이유식을 먹고 나서 모유나 분유를 먹입니다. ● 離乳食とは別に授乳のリズムに沿って、母乳は飲みたいだけ、ミルクの場合は、1日3回程度飲ませます。 ● 이유식과는 별도로 수유 리듬에 맞춰 모유는 먹고 싶어하는 만큼, 분유는 하루에 세 번 정도 먹입니다.. |  | |
| 固さの目安 이유식의 농도와 입자 크기 | | 舌でつぶせる固さ(豆腐ぐらい。飲み込みやすいようにとろみをつける工夫も必要です。) 혀로 으갠 수 있는 정도(두부 정도. 먹기 쉽도록 걸쭉하게 만드는 노력도 필요합니다.) | | |
| 味付け 이유식 간 | | 離乳の進行に応じて、砂糖、塩、しょうゆなどの調味料を使用する場合は、素材の味を生かしながら、うす味でおいしく調理しましょう。 젓떼기 진행도에 맞춰 설탕, 소금, 간장 등의 조미료를 사용하는 경우에는 원재료의 맛을 살려 싱겁게 조리합니다. | | |
| 一回当たりの 適切な 섭취량 | 穀類 곡류 | 全がゆ 50~80g | 죽 50~80g | |
| | 野菜・果物 야채·과일 | 野菜・果物 20~30g | 야채·과일 20~30g | |
| | 海藻 海藻 | 海藻 離乳の進行に応じて取り入れましょう | | |
| | | 해초 젓떼기 진행도에 맞춰 먹이도록 합니다. | | |
| | Any one of these 다음 중 하나 | 魚 생선 | 魚 10~15g | 생선 10~15g |
| | | 肉 고기 | 肉 10~15g | 고기 10~15g |
| | | 豆腐 두부 | 豆腐 30~40g | 두부 30~40g |
| | | 卵 계란 | 卵黄(固ゆで)1個~全卵 1/3개 계란 노른자(완숙) 1개~계란 1/3개 | |
| 乳製品 유제품 | | 乳製品 50~70g | 유제품 50~70g | |
| 油 기름 | 油 少量 | 기름 소량 | | |
| 歯の生え方の目安 젓니가 난 정도 | | 乳歯が生え始めます。 젓니가 나기 시작합니다. | | |
| 口の動き 입의 움직임 | | 舌と上あごで上下につぶして食べるようになります。 혀와 위턱을 사용해 위아래로 으개 먹기 시작합니다. | | |
| 食べさせ方 먹이는 법 | | 平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちます。 평평한 이유식용 숟가락을 아랫입술에 얹고 윗입술이 닫히기를 기다립니다. | | |



離乳後期 生後9~11か月頃 젓떼기 후기 생후 9~11개월

※この資料は、離乳のすすめ方の目安です。お子さんの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量、固さ、大きさなどを調整しましょう。

※이 자료는 일반적인 젓떼기 진행 방법입니다. 자녀의 식욕이나 성장·발달 상황에 맞춰 이유식의 양이나 농도, 크기 등을 조절합니다.


| 月齢 월령 | | 離乳後期（生後9~11か月頃） 젓떼기 후기(생후 9~11개월) | |
|--|------------------------------------|--|------------------------|
| 食べ方の目安 표준 섭취법  | | <ul style="list-style-type: none"> ● 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきましょう。 ● 규칙적인 식사 리듬에 유의하며, 하루에 세 번 이유식을 진행합니다. ● 食欲に応じて、量を増やしていきましょう。 ● 식욕에 따라 양을 늘려 갑시다. ● 食べ物に手を伸ばすようになり、手づかみ食べが始まります。積極的にさせましょう。 ● 음식에 손을 뻗게 되고 손으로 집어먹기 시작합니다. 적극적으로 하게 합니다. ● 家族等と食卓を囲み、共食（一緒に食べることを通して食の楽しい体験を増やしましょう。 ● 가족 등과 식탁에 둘러 앉아 함께 먹는 즐거운 식탁체험을 늘려 갑시다. | |
| 離乳食と母乳（ミルク）の1日の回数（例） 이유식과 모유(분유)의 1일 횟수(예)  | | <離乳食の回数> 3回 <이유식의 횟수> 3회 <ul style="list-style-type: none"> ● 3回食に慣れてきたら、大人と同じ食事時間にします。 ● 이유식을 하루에 세 번 진행하는 것에 익숙해지면 어른과 같은 시간에 이유식을 진행하도록 합니다. ● 離乳食の後に母乳やミルクを飲ませます。 ● 이유식을 먹이고 나서 모유나 분유를 먹입니다. ● 離乳食とは別に授乳のリズムに沿って、母乳は飲みたいだけ、ミルクの場合は、1日2回程度飲ませます。 ● 이유식과는 별도로 수유 리듬에 맞춰 모유는 먹고 싶어하는 만큼, 분유는 하루에 두 번 정도 먹입니다. | |
| 固さの目安 이유식의 농도와 입자 크기 歯ぐきでつぶせる固さ（バナナぐらい） 잇몸으로 으갠 수 있는 정도(바나나 정도) | | | |
| 味付け 간 離乳の進行に応じて、砂糖、塩、しょうゆなどの調味料を使用する場合は、 素材の味を生かしながら、うす味でおいしく調理しましょう。 젓떼기 진행도에 맞춰 설탕, 소금, 간장 등의 조미료를 사용하는 경우에는 원재료의 맛을 살려 싱겁게 조리합니다. | | | |
| 一回当たり 一回당 一回당 一回당 一回당 一回당 一回당 一回당 一回당 | 穀類 곡류 | 全がゆ 90g ~ 軟飯 80g 죽 90g ~ 무른 밥 80g | |
| | 野菜・果物 야채 · 과일 | 野菜・果物 30~40g 야채 · 과일 30~40g | |
| | 海藻 해초 | 海藻 離乳の進行に応じて取り入れましょう 해초 젓떼기 진행도에 맞춰 먹이도록 합니다. | |
| | Any one of these 다음 중 하나 | 魚 생선 | 魚 15g 생선 15g |
| | | 肉 고기 | 肉 15g 고기 15g |
| | | 豆腐 두부 | 豆腐 45g 두부 45g |
| | | 卵 계란 | 全卵 1/2 個 계란 1/2 개 |
| | | 乳製品 유제품 | 乳製品 80g 유제품 80g |
| 油 기름 | 油 少量 기름 소량 | | |
| 歯の生え方の目安 젓떼기 난 정도 1歳前後で前歯が8本程度生えそろういます。 만 1세 전후에 앞니가 8개 정도 납니다.  | | | |
| 口の動き 입의 움직임 歯ぐきでつぶすことができるようになります。 잇몸으로 으갠 수 있게 됩니다. | | | |
| 食べさせ方 먹이는 법 丸み（くぼみ）のある離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちます。 둥그스름하게 패인 이유식용 숟가락을 아랫입술에 얹고 윗입술이 닫히기를 기다립니다. | | | |

離乳完了期 生後 12~18 か月頃

젓떼기 완료기 생후 12~18 개월

※この資料は、離乳のすすめ方の目安です。お子さんの食欲や成長・発達の状態に応じて、食事の量、固さ、大きさなどを調整しましょう。

※이 자료는 일반적인 젓떼기 진행 방법입니다. 자녀의 식욕이나 성장·발달 상황에 맞춰 이유식의 양이나 농도, 크기 등을 조절합니다.

| | | | |
|---|--|---|---------------------------|
| 月齢 월령 | 離乳完了期 (生後 12~18 か月頃) 젓떼기 완료기(생후 12~18 개월) | | |
| 食べ方の目安 표준 섭취법 | <ul style="list-style-type: none"> ● 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきましょう。 ● 규칙적인 식사 리듬에 유의하며, 하루에 세 번 이유식을 진행합니다. ● 食べ物から大部分の栄養をとるようになります。 ● 음식에서 대부분의 영양을 섭취하게 됩니다. ● 手づかみ食で、前歯でかみ取る練習をします。食べこぼしをしながら一口の量を覚えませす。やがて食器やスプーンを使って自分で食べる準備を始めます。 ● 손으로 집어먹고 앞니로 씹는 연습을 합니다. 음식을 흘리면서 한 입에 먹을 수 있는 양을 알아 갑니다. 이내 식기와 숟가락을 사용하여 스스로 먹는 준비를 시작합니다. ● 手づかみ食などにより、自分で食べる楽しみを増やしましょう。 ● 손으로 집어먹는 등 스스로 먹는 즐거움을 늘려 갑시다. | | |
| 離乳食と母乳 (ミルク) の1日の回数 (例) 이유식과 모유(분유)의 1일 횟수 (예) | <離乳食の回数> 3回+間食 (1~2回) <이유식의 횟수> 3회+간식(1~2회) <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ● 母乳またはミルクは、一人ひとりの子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて飲ませます。 ● 모유 또는 분유는 아이의 젓떼기 진행 상황 및 완료 상황에 맞춰 먹입니다. | | |
| 固さの目安 이유식의 농도와 입자 크기 | 歯ぐきでつぶせる固さ (肉だんごぐらい) 잇몸으로 으깬 수 있는 정도(고기 경단 정도) | | |
| 味付け 이유식 간 | 離乳の進行に応じて、砂糖、塩、しょうゆなどの調味料を使用する場合は、素材の味を生かしながら、うす味でおいしく調理しましょう。 젓떼기 진행도에 맞춰 설탕, 소금, 간장 등의 조미료를 사용하는 경우에는 원재료의 맛을 살려 싱겁게 조리합니다. | | |
| 일회권장 섭취량 一回当たりの目安量 | 穀類 곡류 | 軟飯 90~ご飯 80g 무른 밥 90g~밥 80g | |
| | 野菜・果物 야채·과일 | 野菜・果物 40~50g 야채·과일 40~50g | |
| | 海藻 해초 | 海藻 離乳の進行に応じて取り入れましょう 해초 젓떼기의 진행도에 맞춰 먹이도록 합니다. | |
| | Any one of these 다음중 하나 | 魚 생선 | 魚 15~20g 생선 15~20g |
| | | 肉 고기 | 肉 15~20g 고기 15~20g |
| | | 豆腐 두부 | 豆腐 50~55g 두부 50~55g |
| | | 卵 계란 | 全卵 1/2~2/3 個 계란 1/2~2/3 개 |
| 乳製品 유제품 | 乳製品 100g 유제품 100g | | |
| 油 기름 | 油 少量 기름 소량 | | |
| 歯の生え方の目安 젓떼기 난 정도 | 1歳前後で前歯が8本程度生えそろいます。 만 1세 전후에 앞니가 8개 정도 납니다. 離乳完了期の後半頃に奥歯が生え始めます。 젓떼기 완료기 후반 무렵에 어금니가 나기 시작합니다. | | |
| 口の動き 입의 움직임 | 歯を使うようになります。形のある食べ物をかみつぶせるようになります。 치아를 사용하기 시작합니다. 형태 있는 음식을 씹어 으깬 수 있게 됩니다. | | |
| 食べさせ方 먹이는 법 | 丸み (くぼみ) のある離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちます。 둥그스름하게 패인 이유식용 숟가락을 아랫입술에 얹고 윗입술이 닫히기를 기다립니다. | | |

離乳の進め方その他の注意点 젓떼기 진행법 및 기타 주의점

| 食品の種類 식품의 종류 | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ●野菜 緑黄色野菜（にんじんやほうれん草など）も取り入れましょう。 ●야채 녹황색 야채(당근이나 시금치 등)도 섭취합시다. ●魚介類 白身から赤身魚、青皮魚へとすすめていきましょう。 ●어패류 흰 살 생선부터 붉은 살 생선, 등푸른 생선으로 진행해 갑시다. ●肉 脂肪の少ない鶏肉から始め、その後は豚肉や牛肉も脂肪の少ない部位から使えます。 ●고기 지방이 적은 닭고기부터 시작하며 그 후 돼지고기나 쇠고기도 지방이 적은 부위부터 사용합니다. ●豆 豆腐から始め、離乳が進むにつれ、食べやすく調理した豆類を取り入れましょう。 ●콩 두부부터 시작해서 젓떼기 진행도에 맞춰 먹기 좋게 조리한 콩류를 섭취시킵시다. ●卵 中心部までしっかり加熱した固ゆでの卵黄から始め、全卵にすすめましょう。 ●계란 중심부까지 확실하게 삶은 계란 노른자(완숙)부터 시작해서 계란 전체로 진행합시다. ●乳製品 カッテージチーズなどの塩分、脂肪の少ないチーズや少量のプロセスチーズをおかゆやシチューにいれて加熱して食べさせましょう。プレーンヨーグルトも使えます。牛乳は加熱して料理に使用できますが、直接飲ませるのは1歳を過ぎてからにしましょう。 ●유제품 코티지 치즈 등의 염분, 지방이 적은 치즈 또는 소량의 가공치즈를 죽이나 스튜에 넣고 가열하여 섭취시킵시다. 플레인 요거트도 사용할 수 있습니다. 우유는 가열하여 요리에 사용할 수 있지만 생우유는 만 1세가 경과한 후부터 먹이는 것이 좋습니다. |  |
|  | |
| 食べさせてはいけないもの 먹이면 안되는 것 | |
| <p>ハチミツ、ハチミツを使った料理やハチミツ入りの飲料・お菓子などの食べ物は、乳児ボツリヌス症予防のため1歳を過ぎるまでは食べさせてはいけません。꿀, 꿀을 사용한 요리, 꿀이 함유된 음료·과자 등의 음식은 유아 보툴리누스증 예방을 위해 만 1세가 경과할 때까지 먹이면 안 됩니다.</p> | |
| 食物アレルギー 식품 알레르기 | |
| <p>食物アレルギーの発症を心配して、離乳の開始や卵などの特定の食べ物の開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果はみられないことがわかりました。生後5~6か月頃から離乳食を始め、月齢に応じて適切な食品を食べさせましょう。</p> <p>식품 알레르기가 생기는 것을 걱정하여 젓떼기나 계란 등 특정 음식의 섭취 시기를 늦춰도 식품 알레르기의 예방 효과는 볼 수 없다는 것이 밝혀졌습니다. 생후 5~6개월 무렵부터 이유식을 시작하여 연령에 맞게 적절한 식품을 먹입니다.</p> <p>食物アレルギーが疑われる、またはすでに発症している子どもの場合は、自己判断で対応せず医師の指示を受けましょう。</p> <p>식품 알레르기가 의심되는 경우 또는 이미 아이에게 알레르기 반응이 나타난 경우에는 자신의 판단으로 대응하지 말고 의사의 지시를 받으십시오.</p> | |
| ビタミンD不足の予防 비타민 D 부족의 예방 | |
| <p>完全母乳栄養の赤ちゃんが、日光に当たる機会が少ない場合に、ビタミンD不足から「くる病」になることがあります。ビタミンDはカルシウムの吸収を促し、骨の形成に重要です。不足しないよう魚や卵などを月齢にあわせて離乳食に取り入れましょう。また、ビタミンDは日光を浴びることで皮膚でも合成されます。</p> <p>완전 모유 수유 중인 아기가 햇볕을 잘 쬐지 않으면, 비타민 D 부족으로 인해 '구루병'에 걸릴 수 있습니다. 비타민 D는 골격 형성에 필요한 칼슘 흡수를 도와줍니다. 결핍되지 않도록 생선과 계란 등을 유아의 월령에 맞게 이유식으로 제공합니다. 또한 비타민 D는 햇볕을 쬐면 피부에서도 합성됩니다.</p> | |
| 鉄不足の予防 철분 부족의 예방 | |
| <p>完全母乳栄養の赤ちゃんは、鉄が不足しやすいので、月齢にあわせて、赤身の魚や肉、少量のレバー、ほうれん草などの色の濃い葉物野菜を利用したり、調理に使用する牛乳・乳製品のかわりに育児用ミルクを使用するなど工夫しましょう。</p> <p>완전 모유 수유 중인 아기는 철분이 부족해지기 쉽기 때문에 월령에 맞게 붉은 살 생선이나 고기, 소량의 간, 시금치 등의 색깔이 진한 잎채소를 사용하거나 조리용으로 사용하는 우유, 유제품 대신에 육아용 분유를 사용하는 등 신경쓰시다.</p> | |

フォローアップミルク 영양소 보충 분유

フォローアップミルクは、母乳または育児用ミルクの代わりではないため、離乳が順調に進んでいる場合には母乳または育児用ミルクを継続してかまいません。離乳が順調に進まず、鉄不足のリスクが高い場合など、医師等に相談した上で、必要に応じて使用しましょう。

영양소 보충 우유(폴로업 밀크)는 모유 또는 육아용 분유의 대체품이 아니기 때문에 젓때기가 순조롭게 진행되고 있는 경우에는 모유 또는 육아용 분유를 계속 사용해도 괜찮습니다. 젓때기가 순조롭게 진행되지 않아 철분 부족의 위험이 높은 경우 등에는 의사 등과 상담하여 필요에 맞게 사용합시다.

ベビーフード 베이비푸드

離乳の進行状況に応じて適切に利用することができます。

젓때기의 진행상황에 맞춰 적절하게 사용할 수 있습니다.

- 月齢や固さにあったものを選び、子どもに食べさせる前には一口食べてみて確認をしましょう。
- 적절한 월령 및 농도의 제품을 고르고, 아이에게 먹이기 전에 한 입 먹어보고 확인합시다.
- 大きさ、固さ、とろみ、味付け等が、離乳食を手作りする際の参考になります。
- 크기, 농도, 걸쭉함, 간 등이 이유식을 직접 만들 때 참고가 됩니다.
- 外出や旅行、時間のない時、一品増やす、メニューに変化をつけるときなど用途にあわせて上手に利用しましょう。
- 외출이나 여행, 시간이 없을 때, 메뉴를 하나 추가하고 싶을 때, 메뉴에 변화를 주고 싶을 때 등 목적에 맞춰 적절하게 이용하도록 합시다.
- 2回食にすすんだら、品名や原材料を確認して「主食」「副菜」「主菜」を組み合わせるように工夫しましょう。
- 하루에 두 번 먹기 시작하면 품명과 원재료를 확인하여 '주식', '부반찬', '주반찬'의 조합에 신경씁시다.
- 開封後の保存には注意！食べ残しや作り置きは食べさせないようにしましょう。
- 개봉 후에는 보존에 주의하고, 먹다 남긴 것이나 미리 만들어 둔 것은 먹이지 않도록 합시다.

食中毒の予防 식중독 예방

- 離乳食は、食材の加熱後につぶす、きざむ等の工程も多いため、作る前や食事の前には、しっかり手を洗いましょう。
- 이유식은 식재료를 가열한 후 으깨거나 다지는 등의 공정도 많기 때문에 만들기 전이나 식사 전에 손을 깨끗이 씻도록 합니다.
- 土付き野菜はしっかり水洗いしてから使いましょう。
- 흙이 묻은 채소는 깨끗하게 씻은 후 사용합시다.
- 調理器具や食器はていねいに洗い、清潔に保ちましょう。
- 조리기구나 식기는 깨끗하게 세척하여 청결하게 유지합시다.
- 離乳食の魚、肉、卵だけでなく、豆腐なども中までしっかり加熱しましょう。
- 이유식에 사용하는 생선, 고기, 계란뿐 아니라 두부 등도 속까지 확실하게 가열합시다.
- 作ったらなるべく早く与え、食べ残しは食べさせないようにしましょう。
- 만들었으면 될 수 있는대로 빨리 주고, 남은 음식은 먹이지 맙시다.



SAPPORO



さっぽろ市
02-F06-23-152
R5-2-93