



ひとことに「育児」と言っても、やることは非常にたくさんあります。それらをいきなりママと同じようにするのは難しいですが、1つ2つと徐々に出来る事を増やしていけばきっと、イクメンへの道は開けるはず！
まずは実践することが大事！

1 まずは基本のおむつ替えを極める

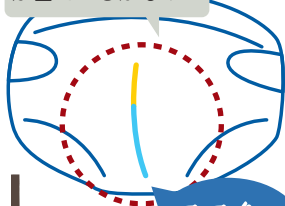
START

おむつの交換サインが出ているかな？

出ていない

注意！

コロコロウンチの時は出ない事も！スキマからチェック



出ています！

ココをチェック



オムツの下に替えのオムツを敷くとスムーズに交換！

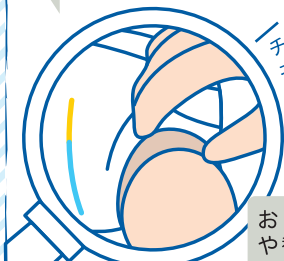
※キレイになったら交換！



スキマをのぞいてうんちやおしっこがチェックする

おしっこだ！

おしりふきなどでおしりをきれいに拭いてあげよう



うんちだ！

おしりを拭く

おしりの下にシートや替えのオムツを敷こう。場合によっては着替えも

ママー着替えてっ！



GOAL

やったね！

オムツ替え完了！



2 料理が苦手なパパ必見！離乳食を極める

まずは基本！様々な使い方ができる簡単^{だし}出汁！



万能な出汁を作る まとめて作ってフリージングすれば便利！



- ①水2カップと昆布を鍋に入れ、火にかける
- ②削り節をお茶パックにつめる
- ③沸騰直前で昆布は取り出す
- ④沸騰したら②を入れ色づいたら取り出す

出汁を使った簡単調理で！パパッとパパの離乳食！

出汁を活かす調理 すりおろしorきざむ+出汁と煮るの2ステップ！

- 材料**
- お好みの野菜を少しずつ(写真はにんじん3cm・大根2cm・たまねぎ1/3個)
 - 出汁…鍋で野菜がひたるくらい

作り方

- ①野菜を赤ちゃんに合わせ、すりおろすか細かく刻む
- ②鍋に①と出汁を入れ柔らかく煮る

5,6ヶ月
ゴックン期は



上手に飲めるように、すりおろしてなめらかにしよう



+技あり
野菜は電子レンジで先に温めておくと調理が短縮できる！

7,8ヶ月
モグモグ期は



舌でつぶしやすいよう、細かいみじん切りにしよう



野菜の甘みと出汁の旨味がいっぱい！

