離乳食持ち込みはOK?

哺乳瓶の消毒はできる?

温泉は何カ月から入れる?

先輩ママも悩んだ2大お悩み

旅先での「離乳食」&「温泉」本当のところ教えて！Q&A

赤ちゃん連れ旅行でママやパパが心配する2大お悩み「離乳食」と「温泉」について
全国の宿を訪れ、赤ちゃん連れにやさしい宿を認定している認定士の吉野順子さんに取材。
最新の宿事情をはじめ、旅行に持参した方がよいものなどを教えていただきました。

構成・文／江頭恵子　撮影／加藤知恵　離乳食調理・フードスタイリスト／禰宜田直子
デザイン／うちだともこ　イラスト／山村真代

＼教えてもらいました／

吉野順子さん

大手ゼネコンでインテリア設計を担当。家族旅行経験は国内外とも豊富。2児の子育てに一段落した2013年よりミキハウス子育て総研にて「ウェルカムベビーのお宿」認定に携わる。

離乳食編

大人には宿のご馳走があるけれど、赤ちゃんにもできれば美味しい離乳食を食べさせたいと思うのが親心。宿に離乳食をお願いしたり、持ち込んだりすることはできるの？

Q1 離乳食は宿に持ち込みしていいの？

A

もちろん持ち込みはOK。温めて出してくれる宿も。

マナーとして大人の食事は持ち込みNGだが、離乳食だと話は別。市販品でも手作りでも持ち込みして大丈夫。宿が離乳食を提供してくれるかどうかは予約時にわかるので、宿にない場合は持参しよう。部屋に電子レンジがあることもあるが、ない場合もお願いすれば温めてくれる宿がほとんど。

Q2 どれくらい持っていけばいい？

A

万一に備え旅行日数プラス1〜2日分を余分に持参。

基本的には離乳食のステップに合わせて、普段食べている回数分×旅行日数のベビーフードを持参したらOK。ただし、最近は台風や地震などの災害に見舞われ、宿に足止めされて予定より長く滞在する可能性もあるので注意したい。万一に備えて1〜2日分くらい余分に持参すると安心だ。

Q3 ベビーフードは旅先でも買える？

A

食べ慣れたベビーフードを持参する方が安心できる。

売店などで販売している宿はある。また、宿の近くのドラッグストアなどで購入することもできるが、市街地から離れた温泉宿などの場合は、近くに店がないこともあるので、宿までの道中で購入した方が安心。ただ、食べ慣れたものではないこともあるため、家から持参するのをおすすめしたい。

Q4 離乳食を提供してくれる宿はある？

A

手作り離乳食がある宿も。他でもおかゆなど対応可。

赤ちゃん用に離乳食を提供してくれる宿は増えている。ご当地の食材を取り入れ、出汁にこだわるなど、手作り離乳食に力を入れる宿もあり、離乳食バイキングができる宿もある。離乳食メニューがない場合もおかゆやうどんなどであれば作ってくれることが多いので、予約時にお願いしてみよう。

Q5 ステップに合わせたメニューにしてくれる？

A

小規模旅館やペンションは臨機応変な対応が多い。

離乳食に力を入れている宿ならバイキングでもステップに合わせた離乳食メニューを用意しているケースがある。大型ホテルや旅館の場合は、ひとりひとりに合わせた対応は難しいかもしれないが、宿泊客の人数が限られる小規模の旅館やペンションなどは、臨機応変に対応してくれることも。

Q6 アレルギー対応はしてくれるの？

A

アレルギー対応の宿も増加。ただ重度の場合は持参して。

離乳食バイキングでは7大アレルゲンを表記するなど、宿のアレルギー対応は進んでいる。個別提供の場合も、事前に連絡すれば、アレルギー除去食に対応できる宿が増えている。しかし、完全に除去することは難しいため、重度のアレルギーの場合は自分で用意したものを持参する方がベスト。

もしもの時は

万が一、旅先で赤ちゃんにアレルギー症状が発症したら、状態を見て病院へ。対処法の詳しくはP132を見て。

Q7 食事時間にねんね。食事時間はずらせる？

A

大規模ホテルは厳しいかも。余裕を持って時間を調整して。

対応は宿による。大規模ホテルは時間が決まっているので、ずらすのはちょっと難しいかも。余裕を持って時間を調整したいが、万一に備えてベビーフードやおやつを持参すると安心。なかには、寝てしまった子どものために、起きてから食べられるおにぎりなどを用意してくれる宿もある。

Q8 赤ちゃん連れは部屋食の方がいいの？

A

周囲への気兼ねがない分ゆっくり食事ができる。

部屋食にできると赤ちゃんがぐずった時も、周りの宿泊客に迷惑になることが少なくなるので安心。赤ちゃんが動き回っても、寝てしまっても大丈夫なので、パパママがゆっくり食事を楽しめるのがメリット。部屋食にできなくても、個室で食事ができる場合があるので宿に相談してみよう。