

# 離乳のしおり

## 離乳完了期（12～18か月の頃）

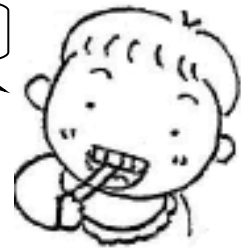
- 1日3回定期的に食べましょう
- なるべく自分で食べられるように工夫しましょう
- うす味を習慣づけましょう

### パクパク期

～歯ぐきでかめるかたさのものを～

歯がはえてきても、かむ力はまだ未熟です  
1歳頃から歯でかむトレーニングの始まりです

前歯でかみきる




















### ♪すすめ方のポイント♪

1. 1歳6か月頃には離乳を完了し、幼児食に移していきましょう。
2. 形・色・味を工夫し、何でも食べられるようにしましょう。  
嫌がる時は、無理じいせずに自分で食べたい気持ちを大切に、  
原因をよく考えていろいろ試しましょう。
3. 野菜のうち1/3～1/2は緑黄色野菜にしましょう。
4. 手づかみ食べを十分にさせましょう。
5. 牛乳またはミルクを飲むときはコップを使用し、1日300～400mlぐらいにしましょう。
6. この頃の子どもはまだ胃が小さく、3回の食事だけでは必要量を食べきれません。  
おやつは食事で足りないものをあげましょう。

## 離乳の進め方の目安

以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。

\* 乳・・・母乳又は育児ミルク

|            |                             | 離乳完了期 生後12～18カ月   |  |  |   |   |
|------------|-----------------------------|---|--|--|---|---|
|            |                             | 1日3回  |  |  |   |   |
| 1日の提供時間の目安 | 午前7時                        | 食パン<br><br>6枚切1/2      | 牛乳またはミルク<br> or <br>100ml | 卵<br><br>1個   | みじん切り野菜<br>小皿1杯<br><br>バター小さじ1 |   |
|            | 10時                         | <br>ヨーグルト 100ml        | +  | みかん など<br><br>1/2個～1個  |   |   |
|            | 午後12時                       | 軟飯<br><br>子ども茶わん軽く1杯 | +  | ひき肉やレバー20g<br><br>豆腐20g<br>    | +   | みじん切り野菜<br>小皿1杯<br><br>バター小さじ1 |
|            | 3時                          | ふかし芋<br>             | +  | 牛乳またはミルク<br> or <br>100～150ml |   |   |
|            | 6時                          | 軟飯<br><br>子ども茶わん軽く1杯 | +  | 魚<br><br>1/2～小1切   | +   | みじん切り野菜<br><br>小皿1杯            |
| 調理形態       | ・歯ぐきでつぶせる固さ(肉だんごぐらいの固さ)     |   |  |  |   |   |
| 味付け        | ・うす味(食品のもつ味を生かしながらうす味で調理する) |   |  |  |   |   |
| 穀類         | 軟飯80～ご飯80g(子ども茶わん軽く1杯)      |   |  |  |   |   |
| 野菜・果物      | 40～50g(大さじ3～4弱)             |   |  |  |   |   |
| たんぱく質源     | 魚                           | 15～20g(小さじ3～4)  |  | 前歯でかじりやすく、手づかみ食べしやすい大きさ、やわらかさにしましょう  |   |   |
|            | 又は肉                         | 15～20g(小さじ3～4)  |  |  |   |   |
|            | 又は豆腐                        | 50～55g(大さじ3強～4弱)  |  |  |   |   |
|            | 又は卵                         | 全卵1/2～2/3個  |  |  |   |   |
|            | 又は乳製品                       | 100g(1/2カップ)  |  |  |   |   |

## 食事のポイント

毎回の食事の中で、「主食＋主菜＋副菜」を組み合わせるよう心がけましょう。  
食事は楽しい雰囲気でも子どもの食べたい気持ちを大切に。  
なるべく自分で食べさせましょう。  
1日3回の食事を大切に、起床や就寝時間などの生活のリズムを整えましょう



## おやつのポイント

### おやつの目的は

子どもは胃袋が小さく、消化吸収機能も発達途中です。そのため、1日3度の食事では必要な栄養素がとりにくいので、おやつは食事の一部と考えましょう。甘いものにかたよらず、食事ではとれなかった栄養を補いましょう。

### あげるタイミングは

1日に1、2回を目安に、食事に影響しない量にしましょう。欲しがるまま何度も与えたり、だらだらと食べたり、ぐずりや泣きをごまかすために与えることは止めましょう。

### どんなものをあげる？

炭水化物を中心に野菜や果物、乳製品や小魚、いも類などがおすすめです。  
糖分や油分の多いおやつは避けましょう。また、飲み物は水やお茶を飲む習慣にし、ジュースや乳酸菌飲料はむし歯予防のためにも避けましょう。



## しっかりカミカミ期の調理例

### マカロニのミートソースかけ

#### ◇材料◇

|          |         |
|----------|---------|
| マカロニ     | 15g     |
| バター      | 小さじ 1   |
| 玉ねぎ      | 20g     |
| 人参       | 10g     |
| 豚(牛)ひき肉  | 20g     |
| トマトケチャップ | 大さじ 1/2 |
| サラダ油     | 大さじ 1/2 |

#### ★作り方★

- ①マカロニは柔らかくゆで、バターをからませしておく
- ②玉ねぎ・人参はみじん切りにし、ひき肉とともに油でいためる。
- ③肉の色が変わったらトマトケチャップと水大さじ 2 を加え、野菜が柔らかくなるまで煮て、マカロニにかける。

### 千草卵

#### ◇材料◇

|       |       |
|-------|-------|
| 卵     | 1 個   |
| 鶏ひき肉  | 15g   |
| 人参    | 10g   |
| ほうれん草 | 1 株   |
| だし汁   | 小さじ 2 |
| しょうゆ  | 少々    |

#### ★作り方★

- ①鶏肉はだし汁で煮る。
- ②人参・ほうれん草はゆでてみじん切りにして卵をときほぐし、鶏肉・ほうれん草・人参しょうゆを混ぜ合わせる。
- ③卵焼き器などで焼き一口大に切る。

#### 注意したいこと

- 添加物の多い加工品（インスタント食品）は避け、できるだけ季節の新鮮な材料を使いましょう。
- 香辛料や塩分の多いもの（こしょう・わさび・漬物等）は避けましょう。
- 刺激物（コーヒー・紅茶・濃い緑茶等）は避けましょう。
- 乳酸菌飲料・ジュース・甘いお菓子等は避けましょう。