

離乳のしおり

離乳完了期（12～18か月の頃）

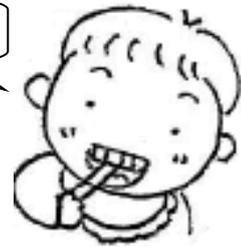
- 1日3回定期的に食べましょう
- なるべく自分で食べられるように工夫しましょう
- うす味を習慣づけましょう

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。
おやつは食事でた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  6枚切1/2	牛乳またはミルク  or  100ml	卵  1個	みじん切り野菜 小皿1杯  バター小さじ1	
	10時	 ヨーグルト 100ml	+	みかん など  1/2個～1個		
	午後12時	軟飯  子ども茶わん軽く1杯	+	ひき肉やレバー20g  豆腐20g 	+	みじん切り野菜 小皿1杯  バター小さじ1
	3時	ふかし芋 	+	牛乳またはミルク  or  100～150ml		
	6時	軟飯  子ども茶わん軽く1杯	+	魚  1/2～小1切	+	みじん切り野菜  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。