

離乳の完了 12~18 か月ごろ（離乳開始 6~12 か月後）

一日3食 生活リズムを大切に。自分で食べる楽しみを体験させてあげましょう！

○パクパク期へのステップアップ

角切りにしたゆで野菜やスティック状に切ったパンなどを前歯でかみ切り、奥の歯ぐきでリズムカルにカミカミできるようになればパクパク期へ。

奥歯が生えそろう3歳くらいまでは、ゆっくり固さや大きさを変えていくようにしましょう。

パクパク歯食べ期
(歯でかむトレーニングが始まる)



口へ詰め込み過ぎたり、食べこぼしたりしながら、一口量を覚えていく。手づかみ食べからスプーン等を使った食べる動きへ。

食品の種類は

ほとんどのものが食べられます。

ただし、いか、うなぎ、トロ、貝類、ピーナッツ等消化の悪いもの、鮮度が心配なものは避けましょう。

うす味にしましょう

塩味がやっと感じられる程度に味付けし、食品そのものの味を味わえるようにします。(塩分濃度 0.8%ぐらい)

調理法は

切り方、味付けをひと工夫して、大人の食事から応用できます。

食事時間と食べ方は

朝、昼、夕の3回食。食欲不振の対策は規則正しい食事と生活リズムです。

だらだらと食べないように30分くらいを目安に思い切って片付けましょう。

自分で食べようとする意欲が強くなりますが、スプーンはまだ上手に使いませんが、手づかみで食べられるような料理を取り入れてあげましょう。

おいしいね



んまんま

おやつについて

おやつは3回の食事では取りきれない栄養を補う役割があります。おやつの量が多すぎると、食事の時間におなかがすかず、食欲がわきません。おやつはあくまでも補助的なもの。食事に影響しないよう、与える時間、量、質には十分配慮しましょう。

「おやつ」は「**栄養を補助する食事**」です。牛乳・乳製品、くだもの、いも等といった「ごはんのおかずになりにくいもの」はおやつに適した食材といえます。

できれば2~3種類組み合わせると、栄養的により充実しますね。



○食品の種類と組み合わせ

(幼児期食 1日3食+おやつ1~2回)

月齢(か月)		12~18か月ごろ	
一回あたりの量(目安)	I	穀類 軟飯80g~ごはん80g	
	II	野菜・果物 40~50g	
	III	魚 又は肉	15~20g
		又は豆腐	15~20g
		又は卵	50~55g
		又は乳製品	全卵 1/2個~2/3個
			100g

離乳食の進み具合や完了の状況によって母乳やミルクを与えます。ミルクや牛乳はおやつに取り入れるとよいでしょう。



離乳の完了とは

形のある食べ物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分を母乳や育児用ミルク以外の食べ物からとれるようになった状態です。

離乳食の後は“幼児食”

奥歯が生えそろう3歳まではすりつぶして食べることはできません。柔らかめにゆでたり、繊維を断ち切るように切ったりとひと手間かけてあげましょう。

歯ぐきでかんで食べる練習 メニュー

★ 三色一口おにぎり (手でつかんで一口量ずつかじって食べるようになる)

ごはん	50 g
プロセスチーズ	5 g
しらす干し	2 g
きな粉	適宜

- ① チーズは5mm角に切り、しらす干しは湯通ししておく。
- ② ご飯を3等分して一口大ににぎり、チーズ、しらす干し、きな粉をそれぞれまぶす。

★ 三色サンド (パンに切り込みを入れてペースト状のものをはさむ)

ドッグパン	1/3本
ツナ缶	5 g
マヨネーズ	少々
納豆	5 g
しょうゆ	少々
いちごジャム	10 g

- ① パンに5mm 間隔に切り込みを入れて1 cm 厚さに4切れに切り離す。
- ② ツナをほぐし、マヨネーズを加え混ぜる。
- ③ 納豆は刻んでしょうゆで和える。
- ④ パンに②③といちごジャムをそれぞれはさむ。

★ ちくさ卵 (きぬさやはゆでてから炒めるのでやわらかい)

卵	20 g	A	みりん	少々
豚ひき肉	10 g		しょうゆ	少々
たまねぎ	5 g		塩	少々
にんじん	5 g		だし汁	小さじ2
絹さや	5 g		油	少々



- ① たまねぎはみじん切り、にんじんはみじん切りでゆでて、きぬさやはゆでて1 cm に切っておく。
- ② 玉ねぎを油で炒め、豚ひき肉を加えてさらに炒める。さらににんじん、きぬさやを加えてさっと炒める。
- ③ たまごを溶き、A を加え味を整え、②を混ぜておく。
- ④ 油を熱し、③を流し入れ、箸でかき混ぜながら火を通す。ふたをして弱火で焼く。

★ チンゲン菜とにんじんのおひたし (大人用のおひたしとほぼ同じ。薄味に仕上げる)

チンゲン菜	10 g
にんじん	10 g
だし汁	小さじ2
しょうゆ	少々

- ① チンゲン菜はゆでて1 cm 角に切る。
- ② にんじんはいちょう切りにしてやわらかくゆでる。
- ③ ①②をだし汁、しょうゆで和える。

★ ゆで大豆と野菜の煮物 (水煮缶詰を使えば簡単です。歯ぐきでかめるかたさ)

ゆで大豆	15 g
にんじん	5 g
じゃがいも	5 g
鶏ひき肉	5 g
だし汁	大さじ1と2/3
砂糖	少々
しょうゆ	少々

- ① ゆで大豆は指で軽くつぶしておく。にんじん、じゃがいもはさいのめ
- に切る。
- ② なべにだし汁とゆで大豆、鶏ひき肉と①を入れ、ひき肉をほぐす。
 - ③ 弱火にかけ、にんじんが軟らかくなったら砂糖、しょうゆを加えて味を整える。