

12~18か月頃 離乳完了期のすすめ方



12~18か月頃 離乳完了期 のすすめ方

歯ぐきで噛める固さ
(肉だんごぐらい)

1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整え、手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やしていきましょう。柔らかめのものを前歯でかじり取らせましょう。

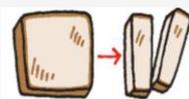
規則正しい生活を

- 1日、3回の食事と、間食(1~2回)で日中の食事リズムを整えていきましょう
- 食事と間食時間をしっかりあけて空腹の時間も大切に

自分で食べる楽しさを増やしていこう

- 手づかみ食べが出来る食材やメニューを取り入れていく
- 前歯を使ってかじりとる練習をさせましょう
- 自分でコップ飲みの練習をしましょう

手づかみ食べの経験を重ねることによって、スプーンや食器などが上手に使えるようになっていきます。始めからうまくいかないで、そっと手をそえたり、大人も一緒にかじりとりを



おにぎり、おやき、野菜(薄切りやスティック状)、パン(スティック状)など
めん類は7~8cmぐらいに切る →

食べることに集中できる環境を

- 食事時間は20~30分程度に調整しましょう
- 食べる姿勢は、腰や足底を安定させる
- テーブルに自分の手が届き、自分で食べやすいように
- 食事の時はテレビを消す、遊びとの区別をつける



1回の目安量

軟飯からご飯へ



こども茶わん2/3~1杯

野菜



小皿1皿分
(40~50g)

全卵(1/2~2/3)

または
魚(1/4切れ)
または
肉(大きじ1)
または
豆腐(50~55g)



油
(小さじ2/3)

好き嫌いを減らすこんな工夫

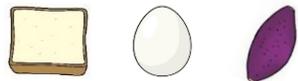
- 無理強いせず、日を替えたり、調理方法(炒める、揚げると取り入れて)や味つけを変えて試してみましょう
- 苦手なものは小さく切ったり、好きなものに混ぜたりしましょう

12~18か月頃 離乳完了期 のすすめ方

食べにくい食材はひと工夫を

奥歯が生えそろわないと食べにくい食材があります

唾液を吸収して飲み込みにくい食材(例)



水分を含ませる、他の食品と混ぜて使う



口の中でまとまりにくい(例)



他の食材と混ぜてまとめる・とろみをつける

あんかけ、コロッケ、
煮込み料理、ホイル料理など



- うすくてペラペラしている (レタス、わかめ)
- 皮が口に残る (豆、トマト)
- 固すぎる (かたまり肉、えび・いか)
- 弾力がある (こんにゃく、かまぼこ)
- 口の中でゴロゴロする(生野菜・くだもの)
- 繊維が多い (きゃべつ・きのこ)

調理の
工夫が必要

皮をむく、柔らかく煮る、切り方や調理方法

※丸くて滑りやすい食品(豆、ミニトマト、ぶどう、団子など)や硬くてうまく噛めないもの(生のにんじん、りんご片、こんにゃく等)は窒息事故にも注意が必要

おやつ選び方

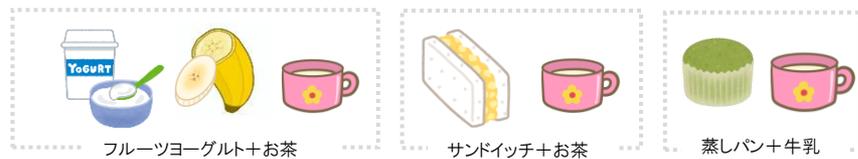
こどものおやつ(補食)は、3食の食事では足りない栄養素を補うもの

- 穀類、いも類(おにぎり、サンドイッチ、パン、焼きいも等)
- 乳製品(牛乳・ヨーグルト、チーズ等)
- 野菜を使ったおやつ(お好み焼き、野菜入りせんべいなど)
- 果物(バナナ、リンゴ、みかんなど)



組み合わせ(例)

※水分補給もしっかりしましょう



家族と一緒に楽しい食事を

- 大人が食べるものよりうす味、少し柔らかめ、かみやすいものを(大人の食事からのとりわけを上手にしていきましょう)
- 家族と一緒に会話ある楽しい食卓を囲み、食べる楽しさを教えてあげましょう
- 苦手なもの、初めて食べるものでも、周りの家族がおいしそうに食べる様子を見て、食べたい気持ちが育ちます

