

# 離乳完了期 12～18か月頃

## 歯ぐきでかむ練習



### 肉団子の固さをめやすに

### 12～18か月頃から食べられる食品と調理例

	食品	調理例	1回の量のめやす
炭水化物	米	軟飯～ごはん	軟飯80g～ ごはん80g
	いも類	歯ぐきでかめる固さに煮て、1cm角にする	80g
	麺類(そうめん, うどん, スパゲティ, マカロニ)	柔らかく煮て食べやすい長さに刻み, だし汁やスープで煮る	
	パン	食べやすい大きさに切る	
くだもの野菜	柔らかくすれば, ほとんどの野菜・くだものが使える	野菜: 歯ぐきでかめる固さに煮て, 1cm角に切る	40～50g
たんぱく質	豆腐, 油揚げ, 納豆	豆腐: 1cm角に切り, 汁物, 煮物に加える。納豆: 刻んでごはんやあえものに加える。大豆, 油揚げ: 刻んで煮物に加える	50～55g
	肉類	脂身の少ない部位のひき肉を選んで煮物に加える。	15～20g
	魚卵	加熱後, 細かくほぐし煮物に加える 全卵をよく加熱する	15～20g 全卵1/2～2/3個
	牛乳, プレーンヨーグルト, チーズ	調理用としてシチュー, クリーム煮に使用。牛乳: 1歳を過ぎたら飲むことができる	100g

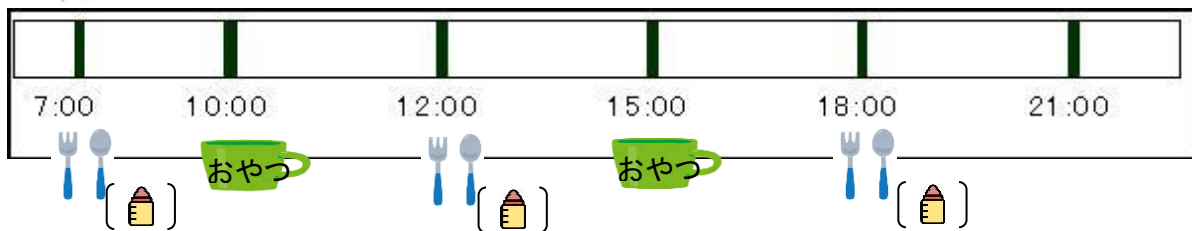
- ☆ 野菜は食物繊維の多い食品(ごぼう, たけのこなど)は離乳食には向きません
- ☆ 食品のもつ味を生かし, うす味を基本とします。  
マヨネーズ, ケチャップ, カレー粉, チーズなども少量使用できます。  
からし, わさび, こしょうは離乳食には向きません。

### ◎ 食事リズムを作りましょう! ◎

3回の離乳食も定着し, いよいよ離乳食も完了の時期です。  
この頃は, 3回の食事に加え, 1～2回の間食を入れます。  
食事リズムを作ることは, 生活リズムを整えることにつながります。毎日, ほぼ決まった時間に食事をとれるよう, 早寝・早起きを心がけ, 家族みんなで生活リズムを整えましょう。



☆ 12～18か月頃の1日のリズム(例) ☆



離乳食の後の母乳またはミルクは, 子どもの状況によってあげましょう。  
飲みたがらないときは無理に飲ませる必要はありません。

# 家族で楽しく離乳食

## ◎ 離乳の完了のめやすは？ ◎

形のあるものをかみつぶすことができ、栄養の大部分を母乳やミルク以外の食べ物からとれるようになったら離乳の完了です。

家族の食事から、食べやすいように小さく切る、つぶすなどのアレンジをあげます。味付けは習慣によるものです。健康のためにも、ご家族そろってうす味を心がけましょう。

## ◎ おやつ(間食)は食事の一部です！！ ◎

子どもの胃は小さく、1度にたくさんの量を食べることができません。そのため、3回の食事でも1日に必要な量を食べることが難しいのです。そこで、おやつを上手に活用しましょう。

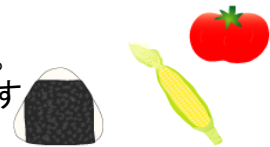
※「おやつ＝お菓子」ではありません！食事の一部と考えましょう。

くだものやヨーグルトなどの乳製品、サンドイッチやさつまいも、ホットケーキなど食事を補うと考えられる内容にしましょう。

\* おやつは割合は1日の食事量の10～15%です。

おやつは量はその日の活動量に合わせて加減をしましょう。

お菓子は量は少なくともエネルギーが高いので注意しましょう。



## ◎ コップの練習を ◎

そろそろ、哺乳瓶を卒業し、コップで飲む練習を始めましょう。

卒乳については、個人差がありますが、食事に影響しないことが大切です。

ダラダラ与えない、時間を決めてあげるなどしながら、徐々に食事中心にしていきましょう。

## ☆☆☆十分にさせてあげましょう、手づかみ食べ!!☆☆☆

手づかみ食べは、スプーンやフォークを使う前の大切なステップです。これが上手になることで、スプーンなどを使った食べる動きを覚えていきます。

手づかみ食べしやすいように、次のような工夫を。

\* ごはんはひと口大のおにぎりに、野菜やいもは大きめに。

\* 汚して当たり前で。



エプロンをつけたり、片付けやすいようにテーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷いてもいいですね。

## ★★★★ 離乳についての Q&A ★★★★★

### 好き嫌い

好き嫌いは一過性のもの。「偏食」と決めつけないで、無理に食べさせず、日を変えたり、調理法を変えて試してみましょう。また、いろいろな食品を食卓にのせ、食べるチャンスを作りましょう。栄養バランスは2、3日の幅をもって考えればOK

### スプーン・フォーク

手づかみ食べを十分に体験させてあげましょう。自分で持って食べる「手づかみ食べ」はスプーンやフォークを使えるようになるための大事な成長過程です。この時期を見守り、また家族がスプーンやはしを使っておいしく食べる様子を見せましょう。

### 少食・集中しない

身長や体重の増え具合が順調なら気にしません。生活リズムを整え、食べる、遊ぶの区別をつけましょう。3食の食事リズムを整えるには、決まった時間に食事をするよう習慣付けることが大切です。

### 牛乳

1歳を過ぎたら、そのまま牛乳を飲むことができます。牛乳は、成長期に必要なカルシウムを多く含みます。朝食や、おやつの際に取り入れれば、毎日手軽にカルシウム補給できます。