



# ～ 離乳食を進めてみよう！ 1歳～1歳6か月頃 完了期 ～

目標：1日3回の食事リズムを整え栄養のほとんどを食事からとり始めよう。

## ◎離乳食の固さ

- ・前歯で噛みきれ、歯ぐきでかめる固さ(肉団子くらいの固さ)にしましょう。
- ・1cmの厚さでいちよう切り～輪切りくらいの大きさにします。

## ◎1日の食事のリズム

- ・毎日だいたい同じ時間に食べさせ、1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整えます。
- ・おやつ(補食)は食事に影響しない量と時間を決めて与えましょう。1日2回程度が目安です。

## スケジュール例(目安) 離乳食



## ◎赤ちゃんの食べ方・食べさせ方

- ・自分で食べたがる時期です。まだ手づかみがメインですが、スプーンを持たせて練習もしていきましょう。



## ◎離乳食の進め方

【まっすぐに座ってひじがテーブルにつく】①

- ・量 {
  - ★ごはん → 軟飯90g、ご飯なら80g程度
  - ★たんぱく質→肉・魚15～20g、または豆腐50～55g、または全卵1/2～2/3個、または乳製品100g
  - ★野菜・果物 → 40～50g

食べる量は個人差があるので無理強いしないようにしましょう。

主食(穀類)＋主菜(たんぱく質の魚・肉・卵など)＋副菜(野菜・果物など)を組み合わせてバランス良く食べましょう。

- ・味：大人より薄めの味付けにして、香辛料は避けましょう。
- ・1日3回の食事とおやつ・牛乳などで栄養を補給します。  
ミルクから牛乳へ移行していきましょう。牛乳を与える場合は、1日200～400mlを目安にコップやストローで飲ませましょう。  
※牛乳はたくさん飲ませすぎると、鉄欠乏性貧血になることがあります。
- ・大人とほとんど同じものが食べられるようになりますが、固さや味に注意してあげましょう。
- ・雰囲気大切に家族一緒に食べるようにしましょう。

## ◎おやつの与え方

- ◆子どもは胃の容量が小さく、3回の食事だけではエネルギーや栄養素が不足することがあるので、それを補うためにおやつを与えます。3回の食事をしっかり食べている場合には、おやつを必ず与える必要はありません。
- ◆おやつの時間・量・内容
  - ・1日1～2回、おやつから次の食事まで2～3時間空けるようにしましょう。
  - ・食事でとりきれないビタミンやミネラル類をとれるよう果物や野菜を使ったり、ヨーグルトやおにぎりなどもいいでしょう。
  - ・大人に比べて水分を必要とするので、牛乳・お茶などの飲み物を組み合わせましょう。
  - ・市販のお菓子は糖分・塩分・脂肪分が多いものを避けましょう。

## ◎歯のケアについて

歯が生え始めたら歯のケアもしていきましょう。食後にお茶や湯ざましを飲ませたり、大人が仕上げみがきをしてあげましょう。

