

～離乳完了期（1歳～1歳6か月ごろ）～

【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る。

【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)。
- ・1cmの厚さでいちょう切り～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。



【赤ちゃんの食べ方・食べさせ方】

- ・手づかみ食前で前歯で噛み取る練習をして1口量を覚えさせます。スプーンを持たせて自分で食べる準備もしていきます。

- ・ごはん：軟飯90g～ご飯80g
- ・たんぱく質：肉・魚15～20g、または豆腐50～55g、
また全卵1/2～2/3個、または乳製品100g
- ・野菜・果物：40～50g

※バランスよく組み合わせましょう。

- ・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。

※牛乳は飲みすぎると、鉄欠乏性貧血になることがあります。飲みすぎに注意しましょう。

- ・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、固さや味に注意しましょう。
- ・食事の雰囲気大切に家族一緒に食べるようにしましょう。
- ・乳幼児期に味覚や食習慣が形成されます。濃い味に慣れないように、薄味を心がけましょう。

【おやつの与え方】

- ・こ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。
- ・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。
- ・食事ととりにくいビタミンやミネラル類をとれるような果物や野菜、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】

- ・歯が生え始めたら歯のケアもしましょう。食後にお茶や湯冷ましを飲ませたり、大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。



①手づかみ食前を十分にさせ、自分で食べる楽しさを増やす。

②スプーンなどを使った食べる動きを覚えさせる。

食べる姿勢



まっすぐに座り、肘がテーブルにつく

