



12～18か月頃(離乳完了期)

食べ物の固さ・大きさ



7～10mm 角くらい

歯ぐきで噛める固さ
(肉だんごくらい)

授乳の回数(目安)

一人一人の離乳の進行・完了の状況に応じて

離乳食から幼児食へ・この時期の進め方(目安)

- ・奥歯は生えてきても噛む力はまだ強くありません。歯ぐきで噛める固さで進めましょう。
- ・前歯を使って自分なりの一口量を噛み取る練習をさせましょう。
- ・形のある食べ物を噛みつぶすことができるようになり、母乳やミルク以外の食べ物から栄養の大部分をとれるようになった状態を離乳の完了といいます。

調理のポイント

主食 ご飯…やわらかいご飯(軟飯)
小さくまとめておにぎりに
パン…トースト、ロールサンド
めん…2～3cmの長さに切る



副菜 野菜…大きく切ってもやわらかいまま調理する
スティック状や平たい小判形に切ると
かじり取る練習になる

海藻…焼きのり

きのこ…細かく刻む

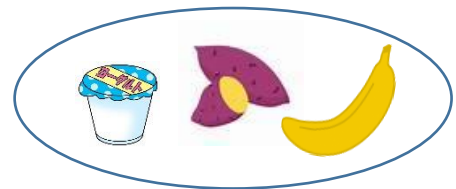


主菜 魚…一口大に切る
肉、ひき肉…ハンバーグ、肉だんご
牛乳…1歳過ぎからそのまま飲める

おやつ(間食)は第4の食事

子どもは胃が小さく一度に食べられる量が少ないため、おやつは3回の食事ですり足りない栄養を補うための食事と考えましょう。

お菓子ではなく、食事ですり不足しがちな野菜、果物、乳製品などがおすすめです。



1日1～2回、時間を決めて。
食事に影響しない量をお子さんに
合わせてあげましょう。

幼児食へ向けて

食べ過ぎてしまう、小食、よく噛まない、好き嫌い、遊び食べ…
この時期は悩みがいっぱい。

どの悩みにも共通する解決方法は早寝早起きをして、たくさん遊ばせることです。

お腹を空かせて食卓へつけるように生活リズムを整えましょう。

また、家族と一緒に食事をして美味しそうに噛んで食べる姿を見せてあげると、食べ物に興味を持ち、食べ方の練習にもつながります。

食べられたらたくさんほめてあげて、食事を楽しい時間にしてあげましょう。

