

# 完了期(12~18か月頃)の離乳食



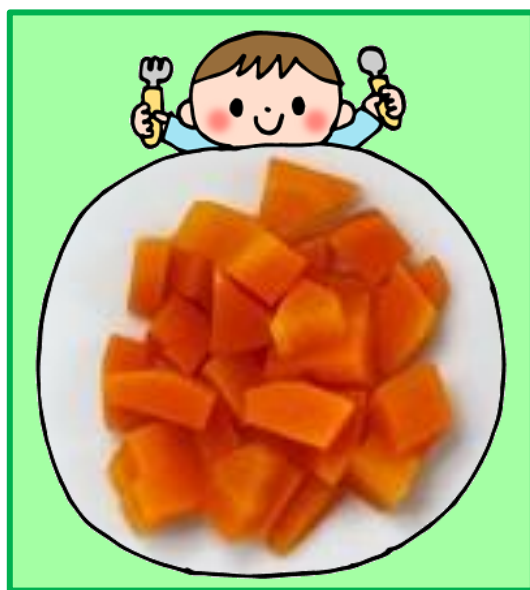
ぱくぱく



香取市 健康づくり課

## 形状・味つけ・ポイント

- ◎ 肉だんごくらいの、歯ぐきで噛みつぶせる固さにします。
- ◎ 薄味にした大人の料理も食べられますが、固さや大きさは食べやすくしましょう。
- ◎ 家族と一緒に楽しく食事をしましょう。
- ◎ 手に持った食べ物を前歯でかじり取って食べたり、ひと口大のものを1個ずつ摘まんで食べることで、ひと口量を覚えていきます。口に詰め込んでしまう場合は、形を変えたり、お皿に1個ずつのせるなど工夫してみましょう。
- ◎ 食べる量や進み具合には個人差があります。赤ちゃんの成長に合わせて焦らずに進めていきましょう。
- ◎ 母乳やミルクは、離乳食の進み具合に応じて与えます。



# 離乳食と母乳・ミルクの生活リズム

◎ 離乳食は1日3回です。卒乳に向けて栄養は食事からとれるようにしていきます。

## 離乳食



必要な  
場合  
母乳や  
ミルク

7時

## 離乳食



必要な  
場合  
母乳や  
ミルク

11時～12時

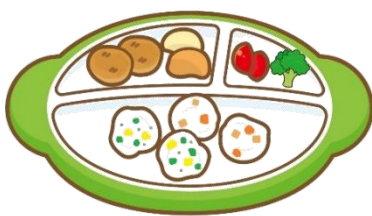
## おやつ=補食

芋や果物  
乳製品  
など



15時

## 離乳食



必要な  
場合  
母乳や  
ミルク

18時

必要な  
場合  
母乳や  
ミルク

20時

◎ 卒乳したら、1日1回～2回のおやつ（補食）をプラスします。おやつは食事だけでは足りない栄養を補うために与えます。午前中は牛乳や果物で水分を補い、昼食に影響が出ない量にしましょう。菓子の食べ過ぎに注意！

起床

離乳食朝

遊ぶ・散歩

離乳食昼

昼寝

おやつ

遊ぶ・散歩

離乳食夕

お風呂

就寝

7時

10時


12時

15時

18時

20時

# 栄養バランスと食材の量

	<b>【主食】</b> エネルギー源	<b>【副菜】</b> ビタミン・ ミネラル源	<b>【主菜】</b> たんぱく質源
	 ご飯・パン ・めん類など	 野菜など	 豆腐・魚・肉 ・卵・乳製品 など
1回分の目安量	<b>ご飯の場合</b> 軟飯 90g ↓ ご飯 80g	<b>野菜・果物で</b> 40～50g  <b>果物だけに 偏らないよう にしましょう</b>	<b>豆腐の場合</b> 50～55g  <b>魚の場合</b> 15～20g  <b>肉の場合</b> 15～20g  <b>卵の場合</b> 全卵 1/2個 ↓ 2/3個  <b>乳製品の場合</b> 100g
	<b>食パンの場合</b> 8枚切 耳を取って 1枚  <b>ゆでうどんの 場合</b> 90g		

# 食べやすい環境づくり

落ち着いて食べられるような環境を整えましょう。

- ★お腹が空いていますか？
- ★テーブルや座卓とイスの高さは合っていますか？
- ★足が床や足のせ台に着いていますか？
- ★手が届かない場所におもちゃを片付けましょう。
- ★テレビを消して、大人もスマホを見ながら食べは止めましょう！

お腹空いて  
ないもん！  
実験って楽しいよ♪  
ママどんな顔  
するかな？



叱らず、  
怒らず、  
騒がず、  
声かけを！

- ◎ 食事用エプロンやポケット付きのスタイ着用。
- ◎ ビニールシートや新聞紙で保護。
- ◎ 赤ちゃんの前には離乳食を少しのせた器をひとつ置き、食べたら再度のせる。



# ぱくぱく期の口の動きと 食べ方

- ① 前歯が生えそろう、奥歯も生えてくる時期です。  
舌は自由自在に動かします。  
目で見ただけの食べ物を手に取って口に運べるようになります。

- ② 食べ物を前歯でかじり取り、奥歯や奥の歯ぐきに送って噛みつぶします。



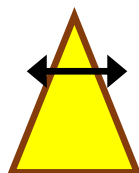
詰め込みは  
危険！

上記のようにかじり取れる事が理想ですが、スティック状のまま口に押し込んで「えずく」場合、特にスティックパンのようにパサパサした食べ物は危険です。

まずは、大人の方が赤ちゃんの手をとり、ひと口分が口に入ってかじった後に、いったん赤ちゃんの手を口から離し、ごっくんできたら次のひと口をかじらせます。

赤ちゃんの口の横幅より長いものは、かじり取る練習になります。

(例：三角にする)

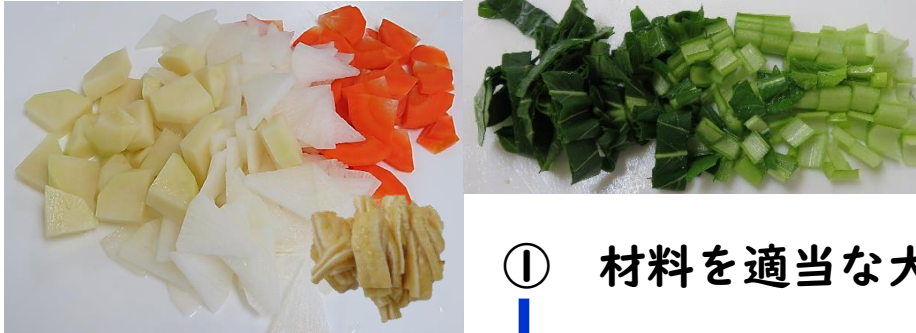


それでも口に押し込んでしまう場合は、ひと口に切って1個ずつお皿にのせましょう。

# 取り分け離乳食

◎ 大人用の汁物や煮物を作る時に、味付け前のやわらかくなった食材を取り分けて使うと、簡単に離乳食が作れます。

(じゃが芋、大根、にんじん、小松菜、湯通しした油揚げ、



昆布とかつおの混合だし)



① 材料を適当な大きさに切る。

② じゃが芋、大根、にんじんをだし汁で煮る。小松菜、油揚げを加え、やわらかくなるまで煮る。

③ みそを溶き入れる。大人用もうす味を心がけて。  
(大人2人と赤ちゃん1人でみそは大きじ1杯程度)

④ 取り分けて刻む。

⑤ ④にみそ汁の汁を大きじ1杯と水を大きじ1杯加え、レンジで温める。

## 食物アレルギーについて

- ◎ 自己判断で特定の食材を遅らせることに、食物アレルギーの予防効果はありません。  
月齢に応じた食材を試していきましょう。  
※医師の指導がある場合は、その指導に従って下さい。
- ◎ 特に心配な食材は、体調の良い日に新鮮な食材を十分に加熱して、少量から試みましょう。

## フォローアップミルクについて

- ◎ フォローアップミルクは、離乳食だけでは足りない栄養（鉄分など）を補う食品で、牛乳の代用品と考えます。  
おやつの時間にマグやコップで与えたり、料理に混ぜて使います。3歳頃までとっていますが、好き嫌いなくしっかり食べていれば、フォローアップミルクをプラスする必要はありません。
- ◎ マグロや青魚、豚や牛の赤身肉やレバー、青菜や大豆製品などを取り入れましょう。また、鉄分やカルシウムが添加されたベビーフードやチーズ、ふりかけ、ミックス粉など様々な商品もありますので、上手く使って不足分を補いましょう。

## 水分補給について

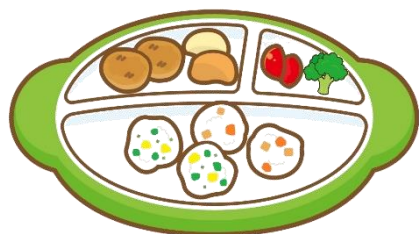
- ◎ 普段の水分補給は、水や麦茶、カフェインレスの緑茶などをあげましょう。特に食事の時は、ジュースなどの甘い飲み物は控え、食材の味を味わうことが大切です。
- ◎ 甘い飲み物は、1日に100mlまでにしましょう。



# ぱくぱく期の後半

- ◎ 食後の授乳がなくなり、食事だけで栄養をとるようになります。1日1~2回、おやつ（間食=3食で補えないもの）をあげましょう。1歳を過ぎたら、牛乳にもチャレンジしてみましょう。

## 離乳食



7時

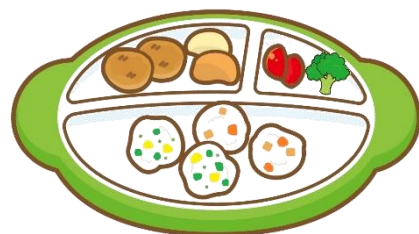
## おやつ=補食



牛乳など

10時

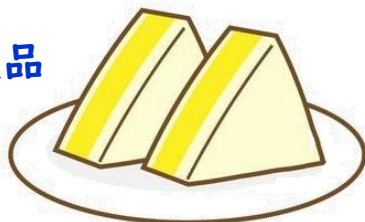
## 離乳食



12時

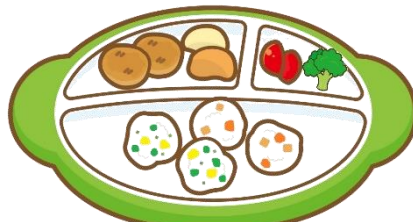
## おやつ=補食

芋・果物・乳製品  
・穀類など



15時

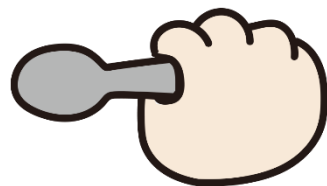
## 離乳食



18時

- ◎ うす味に仕上げた大人の料理も食べられるようになります。ごぼうやれんこん、たけのこなどの食材にもチャレンジしてみましょう。

- ◎ スプーンやフォークで食べられる料理も取り入れましょう。汁はトロミをつけると、すくいやすくなります。大人と一緒に持って練習します。上手くなるのは2歳以降、あせらずに見守って。



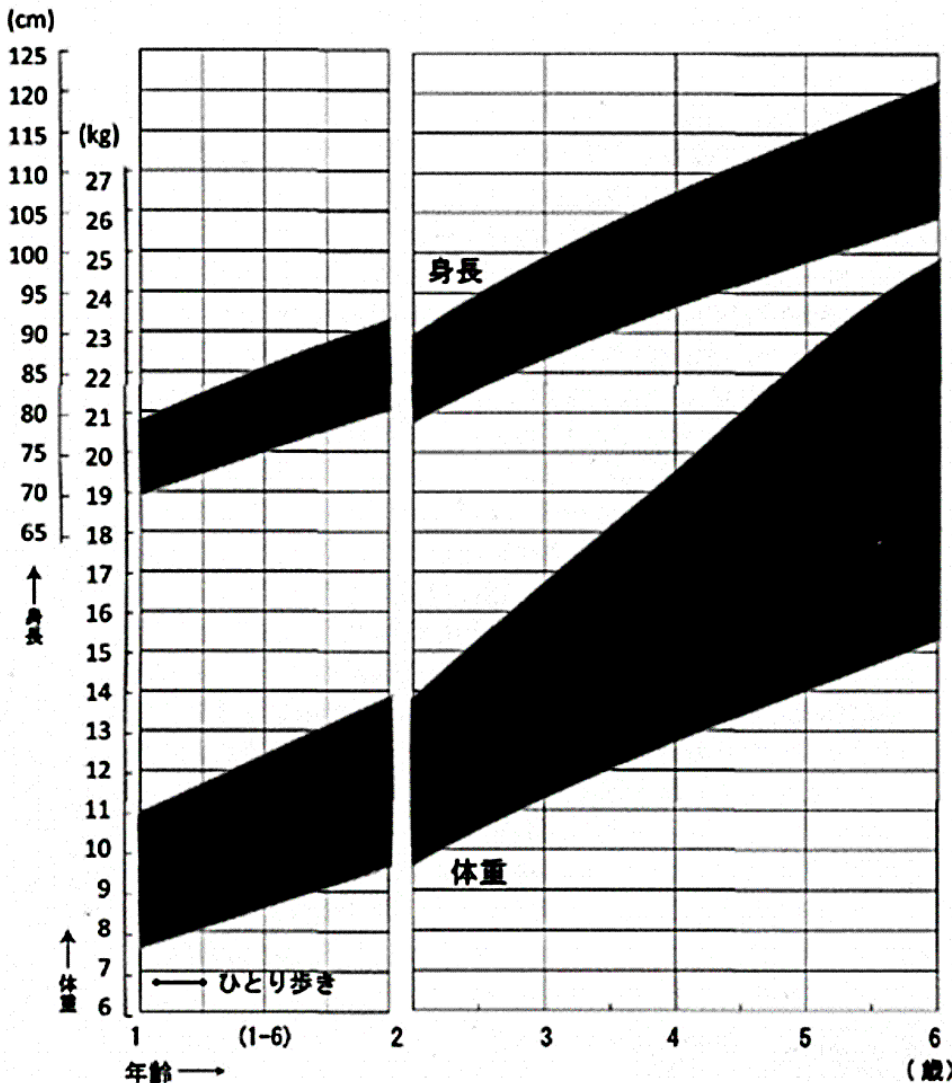


# 成長の目安

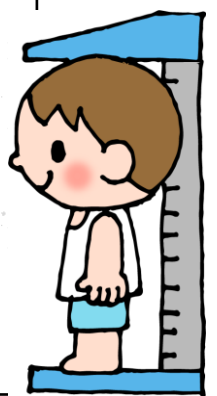
- ◎ 幼児の発育は個人差が大きいです、母子手帳の幼児身体発育曲線のグラフを目安とします。
- ◎ 身長や体重を記入して、曲線のカーブに沿って成長しているかを確認しましょう。

<お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。>

**男の子** 幼児身体発育曲線 (平成22年調査)



発育曲線



身長と体重のグラフ：帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいです、このグラフを一応の目安としてください。なお、2歳未満の身長は寝かせて測り、2歳以上の身長は立たせて測ったものです。