

生後12～18か月頃

いよいよ離乳食も完了期です。栄養のほとんどを離乳食からとり、母乳やミルクは飲まなくなっていきます。
また、前歯でかみとることがスムーズにできるようになる頃ですが、そしゃくは奥歯がないので、歯ぐきを使ってかみ、すりつぶします。



* 離乳の進め方のポイント *

離乳食を1日3回+補食を1～2回

規則正しい食事のリズムを大切に、生活リズムを整えていきます。3回の離乳食だけでは足りないようなら、補食としておやつを1～2回、時間を決めて与えます。

母乳やミルクは欲しがらなければ与えなくても大丈夫ですが、子どもの離乳の進行の状況に応じて与えます。

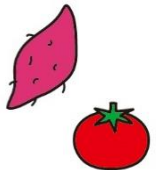
「おやつ」の注意点

- ①一度にたくさんの量を与えない
- ②欲しがらなままに何度も与えない
- ③ぐずりや泣きをごまかすために与えない
- ④チョコレートやあめなど甘いものはできるだけ与えない



おすすめ おやつ

牛乳・ヨーグルト・果物・ふかし芋
かぼちゃやにんじんを使った蒸しパン・
野菜と小魚（じゃこ）入りお好み焼きなど



生活リズムを整える

食事時間が不規則だったり、夜遅くまで起きていて朝起きるのが遅かったりなど、生活リズムの乱れが食欲不振の原因にもなります。

家族等と一緒に食卓を囲む

楽しい食事の雰囲気は赤ちゃんにも伝わります。この時期は取り分け料理などで手間を軽減して、子どもと一緒に食事を楽しみましょう。

※取り分けで注意したいのが味付けです。
日頃から薄味を心がけましょう。

「自分で食べる」をサポート

手先が器用になると、しだいにスプーンやフォークを使いたがるようになります。しかし、まだ上手ではないため、食べ物をわざと落とすなど遊び食べが盛んになります。成長過程のことなので、あまり神経質にならずに、子どもの食べる意欲を見守りましょう。



食事がある程度食べ終えている場合は、遊び食べがお腹いっぱいサインですから、片付けてOK!

* 食材の形状 *

食べ物は1～1.5 cm位を目安に少しずつ大きくしていきます。無理に硬いものを与えると、上手にかめなかったり、丸呑みの原因にもなったりします。あせらずに進めましょう。



軟飯



ほうれん草 5～6 mm幅



にんじん 1 cm角



豆腐 1～1.2 cm角



魚 1.5 cmにほぐす

* 取り分けメニュー *

肉じゃがから 大人用に作った肉じゃがから、肉、じゃがいも、人参、玉ねぎをそれぞれ1～2切れずつ取り出し、1 cm角に切る。
切った具材と煮汁小さじ1に水大さじ3を加えて弱火で煮る。

