

離乳完了期の進め方（生後 12～18 か月頃）

<3回食のころ+おやつ1～2回>

【進め方】

・3回食のリズムが整っていく時期

大人の食事を見て学ぶ&みんなと楽しく食べることで食も進みます。

・離乳の完了へ

形のある食べ物をかみつぶすことができ、栄養の大部分を食事から取れるようになったら離乳の完了です。

【食事のポイント】

・固さや大きさは“食べやすさ”を重視

肉だんごくらいの歯ぐきで噛みつぶせる固さが目安。

・手づかみ食べを十分にさせましょう。

自分で食べる動き(手づかみ食べなど)が活発になってきます。

パンやおにぎりなど手で持てるものや子どもが食べやすいメニューを用意しましょう。

スプーンやフォークも試してみて。正しい持ち方は自分で食べられるようになってからでOK。

・遊び食べ、ムラ食い、少食などが増える時期

食事に集中しない時は、無理強いせず、30分くらいで切り上げましょう。

・おやつは時間と量を決めましょう

この時期のおやつは食事を補うものとして考え、1日1～2回与えましょう。

・食べられる食材を増やしましょう

使える食材が増えないと、メニューがマンネリ化します。食べられる食材を増やしていきましょう。

・少しずつ調味料を使い、味に変化をつけましょう

1歳を過ぎると大人と同じような味付けが食べられるようになりますが、基本はやわらかめ、薄味で。

食べる量は個人差があるので、あまり量にとらわれず、主食、副菜、主菜のそろったバランスの良い食事になるように心がけましょう。



【1回あたりの目安量】

・この表の量はあくまでも目安です。
毎回量る必要はありません。

・子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて量を調整しましょう。


・たんぱく質性食品は1回にどれかひとつを選ぶか、もしくは組み合わせさせて使いましょう。

1回あたりの目安量	穀類(g)	軟飯	90～ご飯 80
	野菜・果物(g)	野菜・果物	40～50
	たんぱく質性食品(g)	魚	15～20
		または肉	15～20
		または豆腐	50～55
		または卵(個)	全卵 1/2 ～2/3
		または乳製品	100

★1人1人の子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて母乳や育児用ミルクをあげましょう。

★1回の食事に、穀類(主食)、野菜・果物(副菜)、たんぱく質性食品(主菜)をそろえるようにしていきましょう。

【使用できる食品の目安(一例)】

生後 12～18 か月頃		
I 穀類	米	軟飯からごはんになれさせる。
	じゃがいも類	口に入れやすい大きさ、または手に持ちやすい形に切って調理する。
	パン	うすく切った食パンにバターやジャムをぬって、ロールサンドにすると手に持って食べやすい。
	麺類	やわらかくゆで、2～3cm前後の長さに切る。
II 果物 野菜		食物繊維の多い野菜以外は、やわらかく煮ればほとんどの野菜を使うことができる。手づかみ食べをするには、手に持ちやすい大きさに調理する。素あげ、コロッケ、天ぷらなどにしてもよい。
III たんぱく質性食品	豆腐類	生揚げ、がんもどき、油揚げなどはよく油抜きして使用可能。
	魚類	新鮮で薄味のものであれば干物も少量あげられる。
	卵	オムレツ、卵サンドイッチなどいろいろな料理に取り入れる。
	乳製品	加糖ヨーグルトにはしよ糖の含有量が多いものもあり、それらは乳児にとっては甘みが強すぎるためあげ方に注意する。
	肉類	ハンバーグや肉団子など、固めた料理を取り入れる。コンビーフ、ウインナー、ハムなどは添加物や食塩の少ないものを選び、加熱して用いる。
	調味	それぞれの食品の持ち味を生かしながら、うす味でおいしく調理。マヨネーズ、ケチャップ、粉チーズ、カレー粉などの調味料は少量なら使用可。

※食物アレルギーについては、まちだ子育てサイトと離乳食(中期)の資料をご確認ください。

【手づかみ食べの工夫】

- ・ ごはんを小さなおにぎりにしたり、野菜の切り方を大きめにするなど手づかみ食べのできるメニューの工夫をしましょう。子どもの口の幅より大きくするとつめ込み食べを防げます。
- ・ 前歯を使って自分なりの一口量を噛みとる練習をさせましょう。
- ・ エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど後片付けがしやすいように準備しましょう。
- ・ 食事は食べさせるものではなく、子ども自身が食べるもの。子どもの食べるペースを大切に、子どもの食べる意欲を尊重しましょう。
- ・ 上手に食べられたときはほめて、子どもの自分で食べる意欲を引き出しましょう。
- ・ 食事時間に空腹を感じられるよう、しっかり遊んで、規則的な食事リズムを作りましょう。

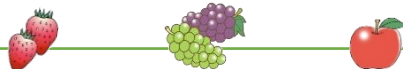
【おやつのあげ方】

1度にたくさん食べられない子どもにとっておやつは、3回の食事では摂りきれないエネルギーや栄養素、水分を補う大切な役割があります。食事の補い(一部)と考えてあげるようにしましょう。甘いお菓子ではなく、栄養素やエネルギー補給のできるものをおすすめです。

- ・ 1日1~2回、量と時間を決めてあげましょう。
- ・ しっかり食事を食べられないことも多いので、栄養補給できるものあげましょう。
- ・ 食事にムラがある時期なので食べなれたものをおすすめ。
- ・ おやつの量が多くなりすぎないように注意しましょう。
- ・ 飲み物は甘くないお茶や白湯、牛乳(1回50~100mlくらい)などにしましょう。

おすすめおやつ(例)

季節の果物



いちご(ヘタをとる ヨーグルトと合わせても)
ぶどう(皮と種はとる。誤えんしないように切って)
りんご(薄切りにする さつまいもと煮てもおいしい)

季節の野菜など



さつまいも(ふかしいも スイートポテトなど)
人参(すりおろしをゼリーや蒸しパンなどに)
とうもろこし

主食になるもの



小さなおにぎり
チーズサンドなど(ロールにすると食べやすい)
お好み焼き(桜海老やチーズを入れてカルシウム補給)

乳製品

ヨーグルト
チーズ



【1～2 歳児の食べにくい食材（例）】

食品の特徴	主な食品	調理の工夫
弾力の強いもの	かまぼこ、こんにやく、いか、たこ	この時期には与えない
皮が口に残るもの	トマト	皮をむく
口中でまとまりにくいもの	ひき肉、ブロッコリー	とろみをつける
ペラペラしたもの	わかめ、レタス	加熱して刻む
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも	水分を加える
誤嚥しやすいもの	餅、こんにやくゼリー	この時期には与えない
噛みつぶせないで、口にい つまでも残るもの	薄切り(スライス)肉 ※しゃぶしゃぶ用の肉(牛、豚の赤身のもも肉は食べ やすい	たたいたり切ったりする

参考授乳、離乳の支援ガイド(2019年改定版)実践の手引き一部改変

※離乳が完了したからといって、急に大人と同じものが食べられるわけではありません。奥歯が生えそろって3歳くらいまでは食べ物の固さや大きさに気をつけ、窒息、誤飲事故に注意しましょう。

～食品による子どもの窒息、誤嚥に注意！～

消費者庁ホームページ https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_047

♪生活リズムをつくりましょう♪

満1歳ころになると、子どもの活動も活発になり、睡眠、食事、遊びと1日の活動にメリハリが出てくるころです。

1日3回の食事時間を規則的にすることで、おなかがすくリズムができ、食事がきちんととれるようになっていきます。昼寝や外遊びなどの時間も一定にし生活リズム全体を整えていきましょう。

自発的に食べる行動を起こさせるには、食事時間に空腹を感じていることが基本です。たっぷり遊んで、規則的な食事リズムを作りましょう。



災害時に備えて、防災用品を用意していますか？

大人の防災用品とは別に、子ども用のものが必要になります。

子育てサイトに「離乳期の災害の備え」について掲載しています。必要な防災用品がおうちに揃っているか、一度確認してみてください。また、「災害時の授乳と離乳食」についても掲載していますので、併せてご確認ください。

