

離乳食の進め方 ◆離乳完了期(1歳～1歳6か月ごろ)◆

エネルギーや栄養素のほとんどを食事からとれるようになります。また手づかみ食で、自分で食べる楽しさを体験しましょう。



歯ぐきでかめるくらいのやわらかさがめやす。

朝・昼・夕の3食と1～2回の間食が食べられるようになれば、離乳食の卒業も間近です。(おかしをほしがるままにあげてしまうと、食事は食べられなくなってしまいますよ。注意！注意！)

このころは少しくらい形が大きくても食べられる子もいれば、小さく切ってやわらかくした方が食べやすい子もいます。食欲がない時は食事の量を減らして、おもいっきり遊ばせたり、調理に変化をつけて食事を無理じいしないことが大切です。

◆食事スケジュールのめやす◆

午前	7時		離乳食
	10時		間食(必要であれば)
	12時		離乳食
午後	3時		間食(必要であれば)
	6時		離乳食



赤ちゃんにとって手づかみ食べは、自分で食べられるようになる練習であり、「自分で食べたい」という欲求が出てきた発達の証でもあります。手づかみしやすいようにご飯をおにぎりにしたり、野菜を持ちやすい大きさに切って調理して、子ども用のお皿に盛ってあげましょう。手づかみ食べが上手になるとスプーンやフォークも使えるようになっていきます。

間食についてひとこと…

スナック菓子やクッキーは油脂分が多く、味も濃いのでひかえましょう。

🍴1回に食べる量のめやす🍴

種類	1回あたりの量	ワンポイントアドバイス
穀類	軟飯80g～ご飯80g	ご飯80g は子ども茶わん8分目
野菜・果物	40～50g	
魚	15～20g	
肉	15～20g	
とうふ	50～55g	
卵	全卵1/2～2/3個	
乳製品	100g	

〈注意〉

たんぱく質を多く含む食品に関しては、1回に1食品を使うものとしためやす量です。

★献立のたてかた★

(おともも同じですよ!!)

野菜を使った料理

副菜

副菜

他で使えなかった材料を使ったり
野菜を使った料理

ごはん・パン
めん類など

主食

主菜

たんぱく質を
多く含む料理



規則的な食事が生活のリズムを整えます。

空腹は食欲の源です。たっぷり遊んで規則的な食事のリズムをつけ、食べる意欲を育てていきましょう。

早寝・早起きを心がけて!!