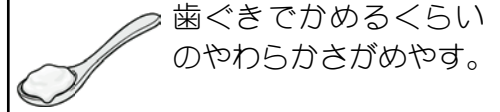





離乳食の進め方 ◆ 離乳完了期(1歳～1歳6か月ごろ) ◆

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。



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、食事が食べられなくなってしまうので注意が必要です)
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、こ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 はこども茶わん8分目
野菜・果物	40～50g	
魚 肉 とうふ 卵 乳製品	15～20g 15～20g 50～55g 全卵1/2～2/3個 100g	<p>〈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。</p>  <p>同じことです 1食品 とうふ 50g 2食品 とうふ 25g + 粉乳 100g</p>

★ 献立のたてかた ★

(献立のたてかたは、おともも同じです)

野菜を使った料理



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



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・早起きを心がけましょう