

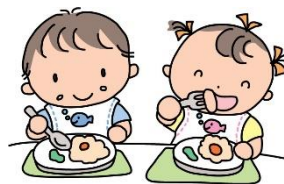


離乳食だより

離乳完了期（生後 12～18 か月頃）

<離乳の完了とは>

- ・形のある食べ物をかみつぶすことができるようになります。
- ・エネルギーや栄養素の大部分を母乳またはミルク以外の食べ物からとれるようになった状態をいいます。



食事介助のポイント

- * 手づかみ食で、前歯でかじり取る練習をして、一口量を覚えます。やがてスプーンやフォークを使うようになり、自分で食べる準備をします。
- ・ 子どもの姿勢はまっすぐに、座ってひじがテーブルにつくようにしましょう。
- ・ 足の裏が床面につくと体が安定し、食べやすくなります。



大田区立保育園の 食事の提供時間・目安量

	12～18 か月頃
7 : 00	朝食
9 : 30 (保育園)	おやつ 牛乳 50 ml または麦茶
11 : 00 (保育園)	昼食
15 : 00 (保育園)	おやつ 牛乳 100 ml または麦茶
18 : 00	夕食

【調理のポイント】

- * 調理形態は歯ぐきでかめる固さが目安です。大人の食事と同じものが食べられるようになりますが、肉団子くらいの固さを目安にし薄味にします。
- * 味付けにバリエーションをつけましょう。
- * 調理法は煮物だけでなく炒め物や揚げものなども取り入れられるようになります。
- * お子さんにあわせて、食材の固さや大きさにも気をつけましょう。



【使用する食品について】

- * 穀類（主食）、たんぱく質性食品（主菜）、野菜（副菜）、果物をバランスよく組み合わせます。
- * 1 回あたりの目安量
 - ・ 穀類 軟飯 90～ご飯 80g
または食パン（8 枚切り）1 枚
またはロールパン 1 個
またはうどん（乾麺） 30g
 - ・ 野菜・果物（40～50g）
 - ・ たんぱく質性食品
魚または肉 （15～20g）
または豆腐 （50～55 g）
または卵 （全卵 1/2～2/3 個）
または乳製品（100 g）

この時期は、脳の満腹中枢がまだ十分に発達しておらず、食欲に任せて食べすぎてしまうことがあります。お子さんの身長と体重が母子健康手帳にも示されている、幼児身体発育曲線のカーブに沿っているかを確認しましょう。ある程度食べ終えたら、「たくさん食べたね」という声かけで、気持ちよく食事が終わられます。

【食事のリズムを大切に】

1歳を過ぎるころになると、睡眠、遊びなどの活動と、1日3回の食事時間を規則的にすることで、空腹のリズムを感じるようになります。このリズムを繰り返すことで、生活リズムが整っていきます。



【好き嫌いについて】

一緒に食事を楽しむ雰囲気の中で、少しでも食べられたらほめることで、子どもの意欲を引き出しましょう。

何回か食べなかったからといって、「嫌いな食べ物」と決めつけて食卓に出さないのではなく、日を改めいつもと違う調理法や切り方にし、盛りつけなどを工夫しましょう。

【おやつについて】

成長期の子どもはたくさんのエネルギーや栄養素を必要とします。しかし、子どもの胃は小さく1度にたくさんの量を、食べることができません。おやつは3回の食事ですり足りない分のエネルギー等を補給する役割があります。

おやつ＝お菓子ではなく、ごはん・パン・麺類・果物等と牛乳・麦茶など水分を添えましょう。

牛乳は1日200mlが目安量です。



＜おやつの目安量＞

おにぎり	小サイズ1個
ふかし芋（さつまいも）	中サイズ1/2本
ホットケーキ	中サイズ1枚
せんべい	小型2枚
みかん	中サイズ1個
バナナ	中サイズ1本
いちご	1/4パック
ヨーグルト（100g）	1個
チーズ（15g）	1切れ



離乳完了期（生後12～18か月頃）のメニュー

肉じゃが 盛りつけ量 85g

＜材料1人分＞

- ・じゃがいも 40g
- ・にんじん 15g
- ・たまねぎ 15g
- ・鶏ひき肉 15g
- ・油 小さじ1/2杯
- ・だし汁 適量
- ・砂糖 少量
- ・しょうゆ 少量
- ・水溶き片栗粉 小さじ1杯
(粉と同量の水で溶く)

＜作り方＞

- ① じゃがいもは1.5cmの角切り、人参は1.2cm、たまねぎは1.2cmの角切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒める。たまねぎ、にんじん、じゃがいもにひたひたのだし汁を加えて野菜が煮えたら、調味料を入れて煮含める。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける。



*衛生面に十分配慮しましょう。

大田区こども未来部保育サービス課