

生後12か月～18か月頃（離乳食完了）

栄養のほとんどを、離乳食からとれるようになったら、そろそろ離乳食も完了です。

「朝食」「昼食」「夕食」と「1～2回のおやつ」で生活リズムを作ります。奥歯が生えてくると、奥歯ですりつぶして食べることができるようになってきますが、パサパサしたものや繊維の多い生野菜や肉などは、まだまだ食べにくいです。手づかみ食べが盛んになってきます。手づかみ食べの経験を重ねていくことで、スプーンを使って食べることに興味を示しはじめます。

お食事のタイムスケジュール



は食事



はおやつ

時間	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
----	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

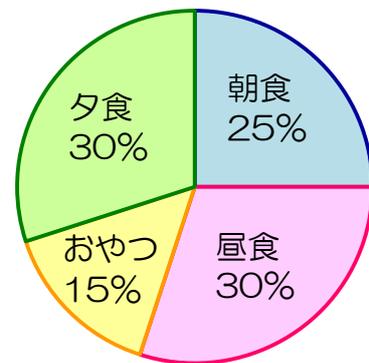


おやつは食事の一部です

赤ちゃんの胃は小さく、一度にたくさん食べることができません。しかし、体重1kgあたりに大人の2～3倍の栄養素が必要となります。3回の食事ではとりきれなかった栄養素は「おやつ」で補います。



☆食事量の目安



「食べるのじょうず」のポイント

食環境

家族と一緒に食べると、食事のおいしさ・楽しさがアップ！
食事時間は30分くらいを目安に、「食事」「遊び」の区別をつけます。

空腹

元気に遊んで食欲モリモリ。
空腹を感じる生活リズムが大切です。

食形態

肉団子の軟らかさが目安です。
手づかみしやすい食べ物も準備します。

食材

こんにゃくや餅などは避けます。また、トマトや豆は皮をむき、ひき肉など口の中でまとまりにくいものはとろみをつけます。

味付け

離乳食が完了しても味付けは控えめに。
家族の食事でも薄味で健康に！

歯みがき

そろそろ歯みがきを始めましょう。
おいしく食べるには歯の健康が大切です。

- * ハンバーグ
- * ゆで野菜サラダ
- * トースト



- * おやつ
- * 牛乳
- * ビスケット

