離乳食の進め方

≪離乳完了期（１２～１８か月頃）≫

離乳食を開始して半年ほど経ち、お子さんは少しずつステップアップし食事に慣れてきたでしょうか。離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶすことができるようになり、栄養の大部分が母乳又は育児用ミルク以外の食物からとれるようになった状態をいいます。（母乳やミルクを飲んでいない状態を意味するものではありません。）

１　進め方の目安

食べ方のポイント

○　１日３回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。
○　手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。

調理形態

歯ぐきでかめる固さ

１回当たりの目安量

（単位：ｇ）

穀類	軟飯８０～ご飯８０
野菜・果物	４０～５０
魚 または肉 または豆腐 または卵 または乳製品	１５～２０ １５～２０ ５０～５５ 全卵１/２～２/３個 １００

※　あくまでも目安で、子どもの食欲や成長、発達の状況に応じて調整します。

授乳・育児用ミルク

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与えます。

成長の目安

母子健康手帳の発育曲線のグラフに体重・身長を記入して、発育曲線のカーブにそって増えているかを確認します。

手づかみ食べ

食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物への関心につながり、自分で食べようとする行動につながりますので、積極的にやらせましょう。
手づかみ食べにより、前歯で噛み取る練習をして一口量を覚え、やがてスプーンやフォークなどを使うようになって、自分で食べる準備をしていきます。

ご飯 ⇒ おにぎりなど
野菜 ⇒ スティック状や大きめに切る　｝子ども用のお皿に盛ってあげましょう

※　エプロンをつけたり、床に新聞紙やビニールシートを敷いたりして、後片づけがしやすいように準備をしましょう。
また、食べることよりも遊びに夢中になってきた際は、様子をみて切り上げましょう。

その他

離乳が完了しても、奥歯がはえそろう３歳頃までは、食べ物の固さや大きさ、味つけなどの配慮が必要です。

２　食品の進め方

穀類

○　米

軟飯からご飯に慣れさせます。
固めのご飯の場合には、湯を加えてラップし電子レンジで再加熱すると食べやすくなります。
混ぜご飯など味のついたご飯だけでなく、白いご飯でも食べられるように練習しましょう。

○　パン

薄く切った食パンにバターやジャムを塗りロールサンドにすると手に持って食べやすいです。

○　芋類

口に入れやすいサイズ、または、手に持ちやすい形に切って調理します。
素揚げ、てんぷら、コロッケなどにしてもよいです。

○　麺類

軟らかくゆでて、２～３ｃｍ前後の長さに切ると手づかみ食べがしやすいです。

野菜・果物

食物繊維の多い野菜以外であれば、ほとんどの野菜、果物を使うことができます。特に緑黄食野菜を積極的に食べさせましょう。

生野菜も食べられますが、レタスなどの葉物は加熱した方が食べやすいです。

手に持つことに興味を示すので、持ちやすい大きさに調理します。素揚げ、てんぷら、コロッケなどにしてもよいでしょう。

海藻類

細かくもんだのり、軟らかく煮て刻んだわかめやひじきなどが使えます。

きのこ類

しいたけ、しめじ、えのきなどを細かく刻み、とろみをつけて与えます。

たんぱく質性食品

○　魚類

ほとんどの魚が食べられますが、生で食べる刺身などは避けましょう。
新鮮で薄味のものであれば干物も食べさせてもよいですが、大根おろしやご飯と混ぜるなどして、塩分を調整します。

○ 肉類

ひき肉はそぼろやあんかけ料理だけでなく、ハンバーグや肉団子など大きさのある料理も取り入れていきましょう。薄切の肉を細かく刻んで使うこともできます。
また、コンビーフ、ウインナー、ハムなどは添加物や塩分の少ないものを選び、加熱して使いましょう。

○ 豆・豆製品

豆腐や柔らかく煮た豆の他、生揚げ、がんもどき、油揚げは油抜きして使用できます。
上手く飲み込めない場合は、生揚げやがんもどきの中身をあげてもよいでしょう。

○ 卵

だし巻き卵、オムレツ、卵サンドイッチなどさまざまな料理に取り入れましょう。
全卵が使えたら、マヨネーズも少量から試してみましょう。

○ 牛乳・乳製品

牛乳は、パンがゆ、マッシュポテト、クリーム煮、シチューなど調理用に使います。代わりに育児用ミルクを使ってもよいでしょう。1歳を過ぎたら、飲む練習も始めましょう。
プレーンヨーグルトや塩分・脂肪分の少ないチーズも使えます。

3　味つけ・調理

味つけは薄味が基本です。様々な調味料や油脂類も使えますが、大人の半分程度にしましょう。
大人の食事からの取り分けも上手に利用することで、調理の負担を減らせます。
また、前歯でかみとったり、一口量を覚えていく時期のため、軟らかくなる食材は小さく切りすぎないようにしましょう。

4　ベビーフード

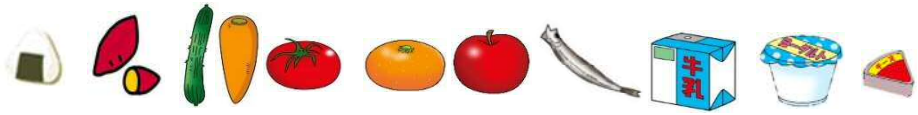
お子さんにあったもの（月齢や固さなど）を選び使用します。
種類も多様なため、家庭で使用しづらい食品や不足しがちな鉄分の補給などにも便利です。
ただし、料理や原材料が偏らないよう、また、主食、主菜、副菜が揃うように食材を足したりするなど工夫しながら上手に利用しましょう。

5　おやつ

おやつは3回の食事でとり切れなかった栄養や水分を補うものです。
次の食事に影響がないよう、食事と食事の間の決まった時間に食べさせるようにしましょう。
少量のおにぎりや野菜、果物、芋類、乳製品などがおすすめです。市販品も利用できますが、甘すぎるものや塩分の多いものは避けて与えましょう。

◎ おすすめのおやつ

小さいおにぎり、ロールサンド、ふかし芋、野菜、果物、小魚、牛乳・乳製品など



△ 避けたいおやつ

お菓子や甘い飲み物などの糖分、塩分の多いもの

６　離乳食のメニュー

混ぜておにぎりもOK

☆ 青のりふりかけご飯　☆

《材料》　４人分
- 白ごま　　小さじ１
- 青のり　　小さじ１
- 食塩　　少々
- ごはん　　１人９０～１００ｇ

《作り方》
① 白ごまを炒り、火を止めてから食塩、青のりを加え混ぜる。
② ①をご飯にかける。

とりわけ食にオススメ

☆ みそ汁 ☆

《材料》　４人分
- 人参　　１５ｇ
- 大根　　３０ｇ
- 豆腐　　２０ｇ
- 味噌　　６ｇ
- だし汁　　１カップ

《作り方》
① 人参と大根は短冊切り、豆腐はサイコロ状に切る。
② 人参と大根をだし汁で柔らかくなるまで煮込み、さらに豆腐と味噌を加える。

スティック状でつかみやすい

☆ とりささみのムニエル☆

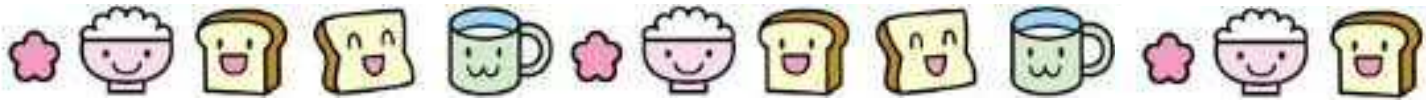
《材料》　４人分
- とりささみ　　８０ｇ
- 食塩　　少々
- 小麦粉　　適量
- サラダ油　　適量

《作り方》
① ささみは筋を取り除き、食べやすい太さ・長さに切る。
② ①に食塩を振り、小麦粉をまぶす。
③ サラダ油を熱したフライパンで②を弱火で両面しっかり焼く。
※ お好みでケチャップをかける。

おやつにもオススメ

☆ かぼちゃ羊羹 ☆

《材料》　４人分
- かぼちゃ　　１００ｇ
- 粉寒天　　１ｇ
- 砂糖　　大さじ１
- 水　　１００ｃｃ

《作り方》
① かぼちゃは皮と種を除き、ラップに包み電子レンジで６～７分加熱する。
② 水に粉寒天をふり入れ、しっかりと煮とかす。
③ 寒天がふやけたら砂糖を加えて煮溶かし、１分ほど煮詰めて冷ます。
④ ミキサーに①と③を加えてなめらかになるまで混ぜ、水でぬらした型に流し入れ固める。

【参考】厚生労働省：「授乳・離乳の支援ガイド」