

離乳完了期 (12～18か月ごろ)

パクパク期



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、母乳やミルクの量も減っていきます。

だんだんと手先も器用になってきて、手づかみ食べが中心になるので、持ちやすい形や大きさの離乳食を準備しましょう。

活動量も増えるので、1日3食と間食（おやつ）で不足しがちなエネルギー・栄養素を補給します。

離乳完了期：進め方のポイント

◎食事は1日3回と1日1～2回の間食（補食）を目安にする。

間食はおかしではなく、おにぎりや蒸しパン、果物、いも類など軽食系にしましょう。

◎スプーンやフォークを持ちたがる時は、子ども用で練習を。

まだ上手に食べられないので、手伝ってあげましょう。

散らかしてしまう量も多いので、おおらかな気持ちで見守ってあげてください。

◎いろいろな味や食感を楽しめるように、食材の形の工夫をする。

固さ	肉団子くらいの、歯ぐきでかみつぶせる固さ
味付け	だし汁と少量の調味料が使えるが、まだまだ大人よりも薄い味付け。
量 (1回あたり)	☆主食（炭水化物） → 軟飯・ご飯（80～90g）
	☆野菜・果物 → 40～50g
	☆たんぱく質 ※進み具合や食欲に応じて調節する
	右のうちどれか1種類 または 少しずつ組み合わせて使う ・魚 15～20g ・肉 15～20g ・豆腐 50～55g ・全卵 1/2～2/3個 ・乳製品 100g

スティック状や一口大など、
手づかみしやすい形の工夫を。
家族でおいしく楽しい時間で、
食べたい気持ちを育てて
あげましょう♪



食事環境も大切です。



行動範囲も広がり、目につく様々なことに興味がわく、好奇心いっぱいの時期です。

食事中でも、おもちゃが近くにあったり、テレビがついていたりするだけで、集中力がなくなることも。

保護者がスマートフォンなどに夢中だと、赤ちゃんも気になってしまいます。

できるだけ食事の前にはおもちゃ等を片づけて、「食べる」「遊ぶ」の区別をつけましょう。

また、食べ物をつまみ落とすなど、遊び食べも盛んになります。

ある程度食べ終わり、食事に集中しない時には、ダラダラ食べにならないように、

20～30分で切り上げるのも、メリハリをつける一つの手段です。



時短◎ 取り分けメニュー

離乳食の味付けはまだまだ薄めが基本！

味噌汁・煮物・鍋など、大人が食べるものを味付け前に取り分けたり、だし汁で薄めたりします。

具を多めに煮ておくと冷凍保存もできます。

<子ども用>

- ①カレールウを入れる前に取り分ける。
- ②しょうゆを少々。
- 「肉じゃが風煮物」の出来上がり。



例) 今日の夕飯は「カレー」

