

## 1歳～1歳6か月頃のポイント

- 1日3回の食事と1～2回の間食を規則正しくとりましょう
- やわらかいものをかみつぶしたり、かみ切ったりすることができるようになります
- 遊び食べが盛んになるころです  
だらだら食べはやめましょう



## 1回あたりの目安量

<b>主食</b>	軟飯→ご飯	
	軟飯80g→ご飯80g	
<b>主菜</b>	魚	15～20g
	または肉	15～20g
	または豆腐	50～55g
	または卵	全卵1/2～2/3個
	または乳製品	100g
<b>副菜</b>	野菜	40～50g

個人差があります。あまり考えすぎないで



## おすすめレシピ つかみ食べがしやすいメニュー♪

### いろいろ塗って♪スティックトースト

<材料>

- 8枚切パン……………1枚
- かぼちゃ……………10g
- 牛乳……………小さじ1
- バナナ……………1/4本
- きなこ……………小さじ1

ベビーフードをぬったり、レバーペーストをぬったり他にも色々楽しめます♪

<作り方>

- ①パンは耳を取り、4等分にする。
- ②かぼちゃはレンジで温め、フォークなどでつぶして牛乳を混ぜ込む。
- ③バナナはフォークでつぶしてきなこ混ぜる。やわらかさが足りない場合は牛乳やミルクを足す。
- ④②と③を①に塗って軽くトーストする。

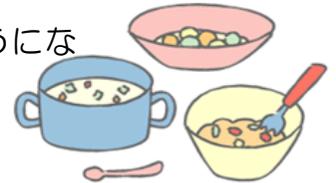
# 離乳食完了期

## 1歳～1歳6か月

自分で食べるの大好き

## 離乳食が完了する時期です

「離乳食の完了」とは、形のある食べ物をかむ・つぶすことができるようになり、栄養の大部分が食物から（乳以外から）とれるようになることです



## 食事のポイント

- 定着してきた食事のリズムを大切にしましょう
- 自分で食べたい気持ちが大きくなってくる時期です  
手づかみ食べなどから始めてみましょう
- 食事時間は30分くらいをめどにしましょう
- 主食は「軟飯からご飯」にかわっていきます



宍粟市食育基本方針  
みんなでつなごう 宍粟の「食」  
宍粟市 令和元年 10月 改訂



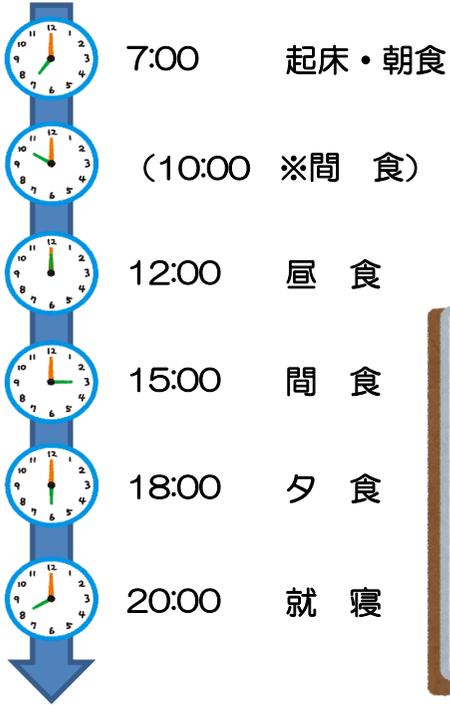
# 進め方

## 離乳食から幼児食へ

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る時期です。1日3回食のリズムを守りながら母乳やミルクは一人ひとりの子どもの離乳の進行や完了の状況に応じて与えます。

\*あくまでも参考に、あかちゃんにあった時間と量を

### 一日の流れ (例)



※起床時間や食欲等で必要ないときもあります。子どもの様子を見て対応しましょう。

### 基本の考え方

1日3食+間食1~2回のパターンで  
子どもは、まだ胃の容量が小さいため3回の食事では栄養がとれません。間食を「食事の一部」ととらえてエネルギーを補うようにしましょう。牛乳も一種の間食です。1日200~300mlを目安にコップで与えましょう。

### 形状のめやす

歯ぐきでかみつぶ  
せるかたさ  
(肉だんごぐらい  
が目安)



### 味つけのめやす

それぞれの食品のもつ味を  
いかしながら、うす味で調  
理する。油脂類(バター、  
植物油)も少量の使用とす  
る。



## 食べさせ方

スプーンやフォークを使った食べる動きを覚えさせる時期です。食具を使った食事動作の基本を学ぶため、手づかみ食べを十分にさせましょう。



### こんなことに注意!

- ⚠ 間食は、食事の一部と考えましょう  
間食はおやつ(お菓子)ではありません。  
甘すぎるもの・刺激の強いものはさけましょう。
- ⚠ 砂糖を多く含む菓子や飲料は控えるように心がけましょう  
生活のリズムを整え、食事や間食の時間を規則的にすることは、  
口の中を清潔に保ち、むし歯の予防になります。
- ⚠ うす味を心がけましょう  
まだまだ消化器や体の器官は未熟なので、大人と同じ味付けは  
やめましょう。
- ⚠ 繊維が多くかたい食品に気をつけて  
まだ十分な咀嚼ができない時期なので、食材の選び方に気をつ  
けましょう。
- ⚠ 遊び食べがさかんになります!  
食事に集中しないときはダラダラ食べさせず、切り上げましょう。

## 食材

ちからや体温になる



からだの調子をととのえる



からだをつくる

