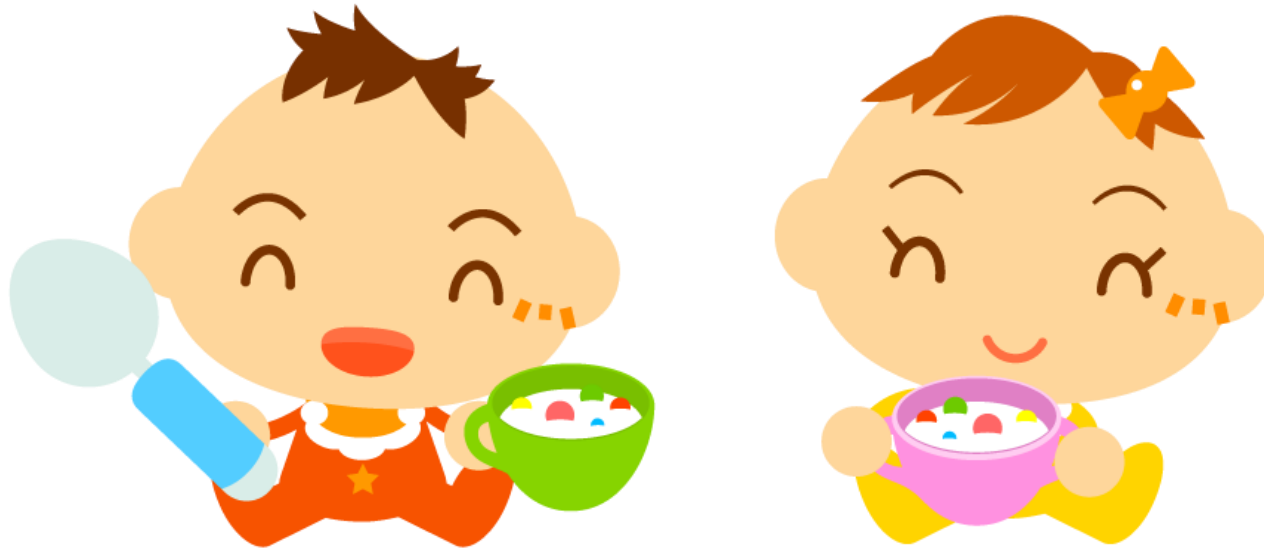


# 離乳食後期～完了期について



知立市保健センター

# 本日のお話

- 3回食について
- 食べさせるときのポイント
- 食品の種類や味付け
- おやつについて
- 1歳以降の進め方
- 離乳食完了後の食事

# 3回食について

## 【赤ちゃんの様子】

- 豆腐くらいの固まりを口を動かして食べている。
- 1食で子ども茶碗に1杯ぐらい食べれている。



## 3回食にステップアップ!



- 食事のリズムを大切に1日3回食にしていきます。
- 一緒に食べることで楽しい体験を積み重ねましょう♪

# 9.10.11ヶ月頃の固さや量について

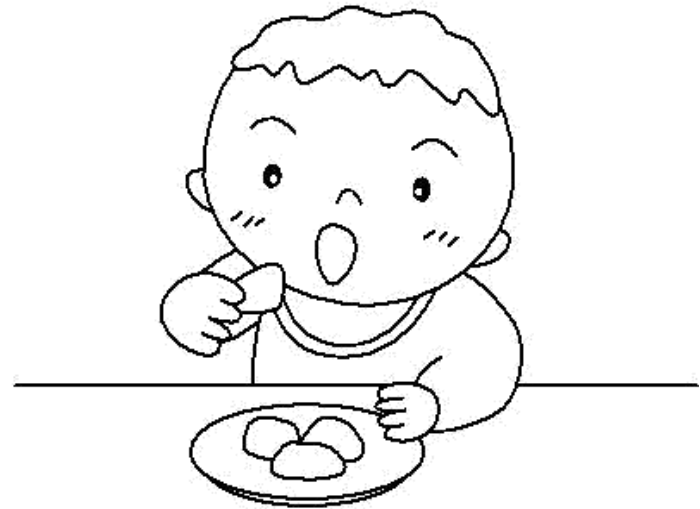
## 【固さ】

歯ぐきで押しつぶせるバナナくらいが目安

1 回 の	穀類（米）	全がゆ → 軟飯
		90g → 80g
		子ども茶碗軽く1杯
分 量 め や す	たんぱく質性食品	野菜 30~40g 緑黄色野菜を多くとる
		豆腐 45g
		又は魚 15g
		又は卵 全卵1/2
		又は肉 15g
		又は乳製品 80g
調味料	開始頃には不要	砂糖・塩などを使用する場合は、食品のもつ味を生かしながらうす味で調理する。 油脂類の使用も少量にする。

# 食べさせるときのポイント

- 手でつかんで食べられるようなものを用意する
- 手づかみができるようにテーブルに赤ちゃんの手が届くようにする
- 両足がしっかり床について座れるようにする



# 炭水化物

## 【おかゆ】

全がゆ（＝5倍がゆ）



## 【パン】

柔らかいものをそのまま小さくちぎったり、持ちやすい大きさに切ってあげる。



## 【麺類】

柔らかく茹でて1～2cmくらいに切る。  
（手づかみできれば少し長くても良い）



## 【コーンフレーク】

砕いて、加熱した牛乳をかけて柔らかくしてあげる。

## 野菜について

### 【避けるもの】

繊維の多い野菜

(たけのこやごぼう、れんこんなど)



## たんぱく質

### 【お肉】

もも肉などの赤身をあげましょう。

### 【青魚】

サンマ、サバ、イワシ、アジなど

### 【卵】

野菜の入ったオムレツなど全卵をあげてみる。

→全卵が食べられればマヨネーズが使えるようになる



## 味付けについて

薄味を心がけ、味付けは大人の1/3~1/2に。

## フォローアップミルクについて

9か月以降～

ミルクや母乳の代替品ではない。

鉄分の不足が心配な時は使ってみましょう

食事の中で鉄分を摂ろう！

- まぐろやかつおなど赤身の魚や赤身の肉
- 卵や高野豆腐、きなこなど大豆製品
- ほうれん草など青菜の野菜



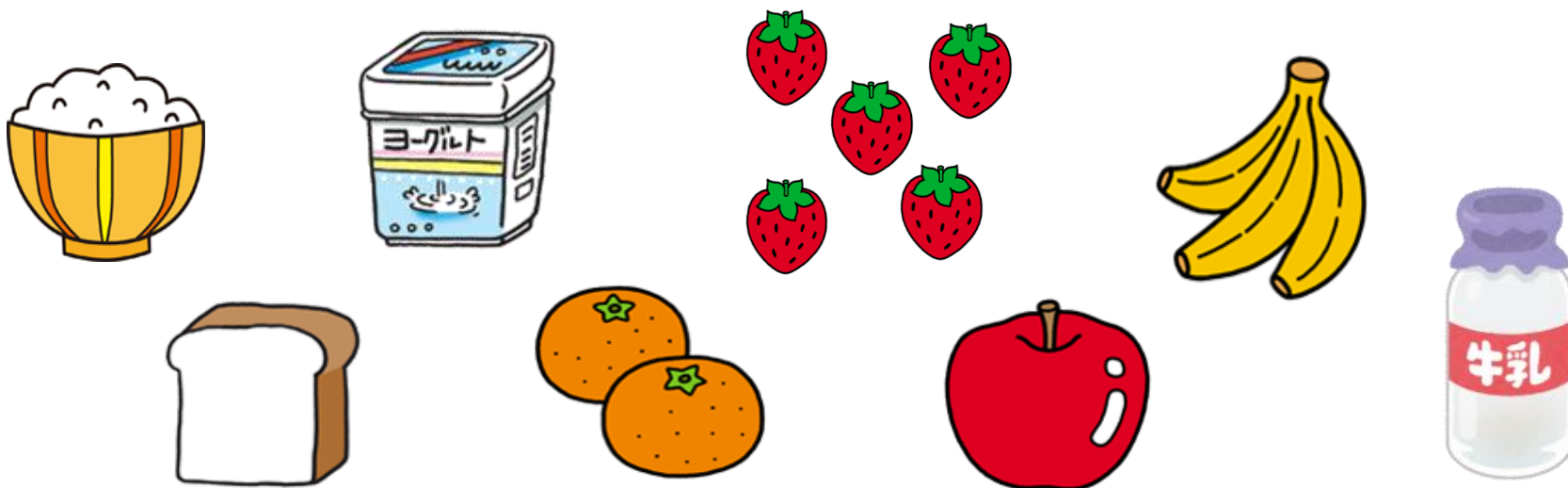


# おやつ・飲み物について

★おにぎりやパン、果物や乳製品など

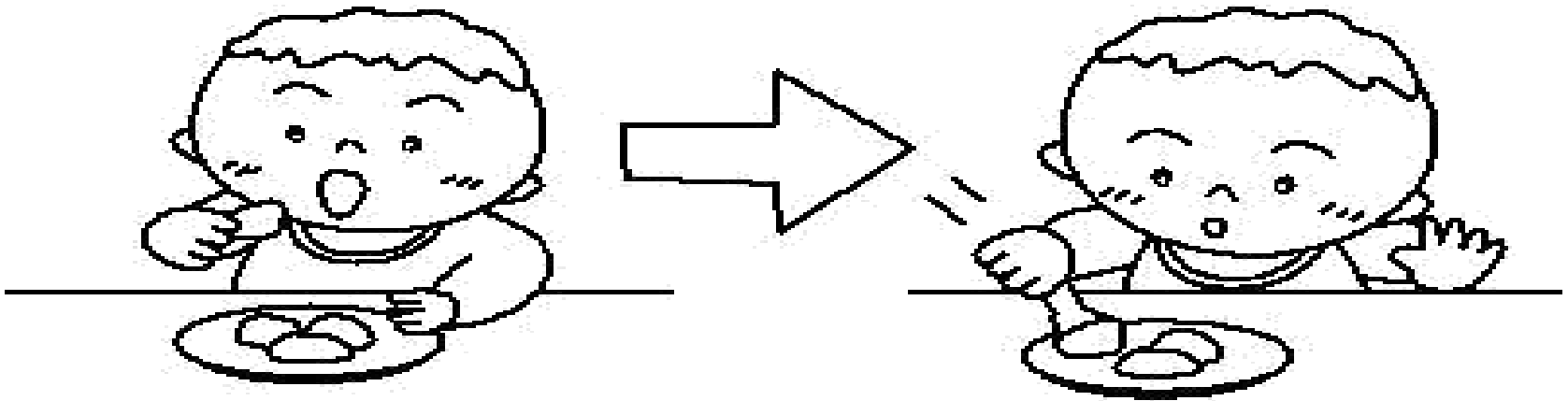
★飲み物は麦茶や1歳を過ぎたら牛乳など甘くないもの。

食事の2～3時間前にあげて食事に響かないように。



# 1歳以降の進め方について

基本は手づかみ食べ。  
手づかみ食べを十分行くと、フォークやスプーンが上手に使えるようになる。



	7:00	10:00	12:00	15:00	18:00
12~18ヶ月 (完了期)					

# 1歳頃の固さや量について

## 【固さ】

歯ぐきで押しつぶせる肉団子くらいが目安

1 回 の	穀類（米）		軟飯      ご飯
			80 g → 80 g
			子ども茶碗軽く1杯
分 量 め や す	野菜		40~50 g 緑黄色野菜を多くとる
	たんぱく質性食品	豆腐	50~55 g
		又は魚	15~20 g
		又は卵	全卵1/2~2/3
		又は肉	15~20 g
		又は乳製品	100 g
調味料	開始頃には不要	砂糖・塩などを使用する場合は、食品のもつ味を生かしながらうす味で調理する。 油脂類の使用も少量にする	

# バランスの良い食事を心がけよう

大人の料理をとり分けたりして主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけましょう。



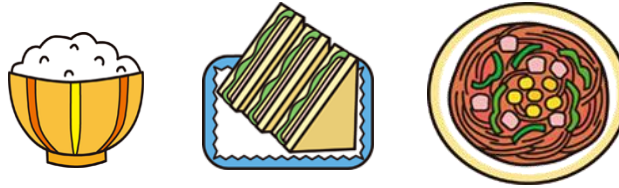
# 調理のポイント

## 【ご飯】

ご飯の2倍の水で炊いた軟飯→だんだん普通のご飯へ

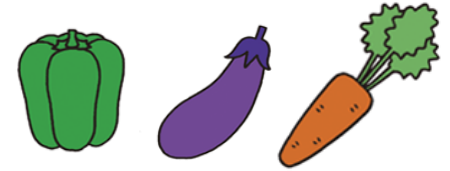
## 【パン】

サンドイッチなど



## 【麺類】

軟らかく茹でて2~3cmの長さに切る



## 【野菜】

軟らかく煮る（素揚げ、てんぷら、コロッケもOK!）

# 気をつけたいこと

- えび、いか、かにはアレルギーの心配もあり、硬く噛みにくいため、避ける。
- 味付けは薄目に。香辛料も避けましょう。



# 完了後の食事について

離乳食完了とは：栄養のほとんどを食事から摂れるようになった状態

※まだ大人と同じものは食べられません。

## 【調理のポイント】



- 肉：繊維を壊すようにたたいたり、片栗粉をまぶしてから調理する。
- レタス、わかめなどぺらぺらしたもの：火を通す。

## 【避けたい食品】



- 弾力のあるもの（こんにゃく、いか、かまぼこ）
- 誤嚥しやすいもの（あめ玉、ピーナッツ、おもち等）

# 食ベムラ・偏食について

- 長い目でみる。
- 食事を無理強いしたり、急がせないようにする。
- 日を変えたり、調理法や切り方を変えて食卓に出す。

## 食事の時間

- 食事は20～30分。  
遊び始めたりしたら片付ける。



- 規則正しくなるべく一定の時間に空腹になるようによく遊ばせたりしましょう

みんなで楽しく食べ、食事が楽しいことだと  
感じられると食事が好きになれます。  
なるべく一緒に食べて、楽しさを感じさせて  
あげてください。



いつでもご相談ください！

知立市保健センター  
TEL 0566-82-8211