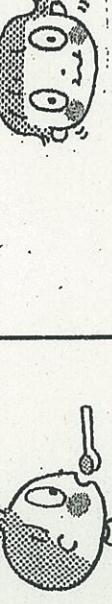


## 離乳食から幼児食へ

## 離乳食の進め方

月齢	12~18か月ごろ
食べ方の目安	・1日3回の食事のリズムを大切に、 ・生活リズムを整える。 ・自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める。
離乳食の回数	1日3回 (食事3回+間食(おやつ))
授乳回数	ひとりひとりの離乳の進行 および完了の状況に応じて与える
調理形態	歯ぐきでかめるかたさ (肉だんごくらい)
口の動かし方	
味つけの目安	奥歯でかんで 食べます
1回あたりの目安量	
I 穀類(g)	米  パン 
II 野菜・果物(g)	野菜  果物 
III または肉(g) または豆腐(g) または卵(g) または乳製品(g)	魚  肉  大豆製品  卵  乳製品 

- ① 大人とほぼ同じものが食べられるようになりますが、まだ、かむ力も歯の数も大人と同じではありません。無理をせずに食べやすくしてあげましょう。
- ② 食べる場所を決め、食事に集中できる環境をつくりましょう。
- ③ ムラ食い、遊び食い、散らかし食いなどが目立つようになりますので自分で食べたい気持ちは大切にし、適当なところで切り上げましょう。
- ④ 間食（おやつ）は、時間、量に注意しましょう
- ⑤ 食事が終わったらお茶や白湯などで口の中をきれいにしましょう。また、歯が生えたら歯ブラシで歯を磨きましょう。
- ⑥ 1歳の誕生を迎えた頃から牛乳（1日400ml程度）を飲ませましょう。
- ⑦ イオン飲料、乳酸菌飲料、ジュースには、砂糖がたくさん含まれています。飲み方に気をつけましょう。水分補給はお茶、麦茶、水などにしましょう。
- ⑧ バランスのとれた食事にしましょう。（裏面バランスガイドを参考に）

《白身魚のフリッター》 1人分
材料：白身魚 30g 塩 少々
卵白 1/3個分 小麦粉 大さじ1 揚げ油 大さじ1と1/2 適宜
作り方：
① 白身魚は3cm大きさにそぎ切りにし塩を少々ふる。
② ころもを作る→ボールに卵白を入れて固く泡立て、水、ふるった小麦粉を加え、手早く混ぜ合わせる。
③ 白身魚をころもにくぐらせ、中温よりやや低めに熱した油で揚げる。

《ポテトボール》 8個分
材料：じゃがいも 2個 バター 10g レバー 大さじ1 (ベビーフード)
牛乳 大さじ2
作り方：
① じゃがいもは皮をむき、茹でて粉吹きにし、つぶす。バター、レバー、牛乳を入れてよく練る。
② オーブントースターの天板にクッキングシートをしき①を3cm位に丸めて並べ こんがり焼き色がつくまで焼く。

