

離乳食から幼児食へ 12~18か月頃

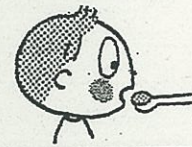













この頃は幼児食へ移行する準備期でもあります。そろそろ母乳、ミルクの卒業と共に哺乳ビンも卒業しましょう。食事のパターンもほぼ決まり、朝、昼、夕の食事と間食（おやつ）で十分な栄養が摂れるようになります。

<この時期の食事のポイント>

- 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るので自分で食べたい気持ちも大切に、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）



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		 奥歯でかんで食べます
味つけの目安	マヨネーズ・ケチャップ・粉チーズ・カレー粉などの調味料は少量ならOK 薄味に からし・わさび・こしょうは避ける	
1回あたりの目安量		
I	穀類(g)	米  軟飯90g → ごはん80g
		パン  ロールパン・食パンなど → フランスパン薄切りもOK
		麺類  スパゲティ・中華そば(短めに)もOK
		いも類  煮る・ふかす・焼く・揚げる
II	野菜・果物(g)	野菜  生野菜は、食べにくいので、ゆでられるものはゆで、大人の食事に少し手を加え食べやすい大きさ、やわらかさにしてあげましょう
		果物  りんごなど果物のうすいきし切り } 40g~50g
		海藻  やわらか煮 }
III	魚(g) または肉(g) または豆腐(g) または卵(個) または乳製品(g)	魚  煮魚・焼き魚・ムニエル・天ぷらなど15g~20g 青身魚もOK
		肉  鶏・豚・牛ひき肉15g~20g → 薄い肉・かたまり肉も
		大豆製品  豆腐・納豆・油揚げ・大豆など50g~55g
		卵  卵焼き・オムレツ・ゆで卵など全卵1/2~2/3
		乳製品  プレーンヨーグルト・フォローアップミルクなど100g 飲用牛乳は1歳から
哺乳瓶を卒業しよう		

《白身魚のフリッター》1人分
材料：白身魚 30g
塩 少々


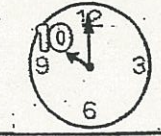
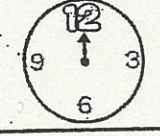
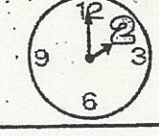
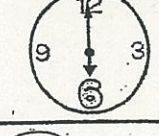





卵白 1/3個分
水 大さじ1
小麦粉 大さじ1と1/2
揚げ油 適宜

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。

1日の食事時間(例)

午前8時	午前10時	正午	午後2時	午後6時
				
				
朝食	間食(おやつ)	昼食	間食(おやつ)	夕食

...お茶

牧之原市健康推進課