

離乳食完了期(12~18か月頃)

卒乳する赤ちゃんもあり、離乳食ゴールも間近か。食材の種類や調理法の幅を広げて、いろいろなものをバランスよく食べさせましょう。大人の料理を薄味にしたり、やわらかめにして取り分けるのもお勧めです。

1 離乳食の進め方

- 1日3回食と捕食（おやつ）1~2回。
この時期のおやつは、栄養を補うための「第4の食事」です。
エネルギーとなるパンやごはん、うどんなどの炭水化物を中心に、食事とのバランスも考え、栄養となるものを与えましょう。
- 大人と同じ生活リズムへ移行するところです。
食事の時間、昼寝、お風呂の時間など、メリハリのある生活リズムを作っていきましょう。
- 赤ちゃんが、自分で食べられる手づかみ食べを多く取り入れましょう。

2 離乳食の固さ、大きさ

- 歯ぐきで噛みつぶせる肉だんごくらいの固さ。
 - 歯が生えてきても、大人と同じ固さの食事はまだ無理で、噛む力も不十分。
いろいろな食感（ふわふわ、もちもち、カリカリなど）のメニューを体験することで、噛む力を育てましょう。
- *やわらかめの肉だんご、大きめにカットしたゆで野菜等
一口量を覚えていくために、前歯を使ってかじりとれるよう、平べったい形もお勧めです。

3 食べ方・コツ

- 座ったときに、足が足置き台などにしっかりつく姿勢で、座らせます。
ひじがテーブルにつく程度に高さを調整し、赤ちゃんが自分で食べやすい状態に。
- まだ、手づかみ食べを十分にさせて食べる意欲を育てましょう。
食べ物を握ってつぶしたり、投げたり、口に入れた物を出して確認したりもしますが、赤ちゃんが自分で食べることができるようになるための、大切なステップです。
新聞紙やビニールシートを敷き、食べこぼし対策をして、自由にやらせてあげましょう。

4 タイムスケジュール（12~18か月頃の例）

時間	7:00	10:00	12:00	15:00	18:00
食事					

おやつはお菓子より
果物類やいも類、
おにぎりなど

母乳・ミルクは
牛乳に切り替え、
間食で取りましょう