

離乳食のすすめ方

初期(1回食)	ごっくん	5~6か月頃
中期(2回食)	もぐもぐ	7~8か月頃
後期食(3回食)	かみかみ	9~11か月頃
完了期(3回食+補食)	ぱくぱく	12~18か月頃



月齢は目安になります。

ぱくぱく期の形状・食べ方

- 歯や歯ぐきで噛んで食べる、一口量の練習
歯や歯ぐきでつぶして食べる練習をします。
手づかみ食べや前歯でかじりとり食べをして
一口量を覚える練習をしましょう。

1cm角～ やわらかくて形のあるもので。

お粥は**軟飯**にしていきます。

離乳食の与え方

- スプーンは月齢や成長に合ったものを使いましょう。



- イスに座らせて、足の裏が落ち着くようにします。おもちゃは片づける、テレビは消して集中できる環境に。食事の時間は長くても20～30分までにしましょう。
- 引き続き手づかみ食べやコップ飲みの練習もしていきます。スプーン、フォークは興味を持ったら練習をはじめましょう。

食事のリズム

大人と同じ食事のリズムと一緒に食事が摂れると良いでしょう。

- ・大人といっしょに食べることで食べ方を学び、より食事に興味をもてるようにしましょう。
- ・朝、昼、夜の3食、足りなければ補食も！

栄養バランス

食事のバランスも考えましょう！

幼児期に特に摂りたい栄養素

- **カルシウム**

乳製品、小魚、野菜、大豆製品 等

- **鉄**

赤身肉、赤身魚、野菜、大豆製品 等



調理のポイント

体、咀嚼機能はまだ発達途中です。

- 食塩(大人の1/3~1/2)、脂肪分は控えましょう。
- 食材は歯ぐきでかめる硬さが目安です。

**※かたいと丸飲み、早食い、口にためることに
つながります。調理の工夫が必要です。**



1～2歳児 食べにくい食品例

- ペラペラするもの・・・豆やトマトの皮、葉物野菜、わかめ
⇒**皮は取り除く。葉物は加熱して刻む。**
- 弾力のあるもの・・・肉、かまぼこ、こんにゃく、いか、たこ
⇒**肉は薄切り(スライス)肉は比較的食べやすい
かまぼこ、こんにゃく、いか、たこは与えない**
- ぽろぽろするもの・・・ひき肉、ブロッコリー
⇒**とろみをつける(あんかけ、グラタン風)**
- 唾液を吸うもの・・・パン、ゆで卵、さつまいも
⇒**水分を加える(フレンチトースト、スープ、煮物)**

補食(おやつ)について

おやつは食事を補うものです。

1歳を過ぎたらとり入れていきましょう。

【おすすめおやつの一例】

エネルギー: おにぎり、パン、サンドウィッチ、
パンケーキ

ビタミン類: ふかし芋、果物、野菜

カルシウム: 牛乳、ヨーグルト、チーズ



飲み物は牛乳、白湯、お茶にしましょう!

甘いお菓子、飲み物は控えましょう!!

【完了期】(3食+補食)ぱくぱく期ポイントまとめ

①食事の時間は大人と同じリズムに、親子で食卓を囲めるのが理想です。

手づかみ食べ、コップ飲みも引き続きしましょう。

②塩分、脂肪分は引き続き控えめにします。

食べにくい食品は調理の工夫をしましょう。

③1歳を過ぎたらおやつをとり入れていきましょう。

④食事の環境づくりをしましょう。

