

完了期のポイント (1歳頃～)



食べる様子

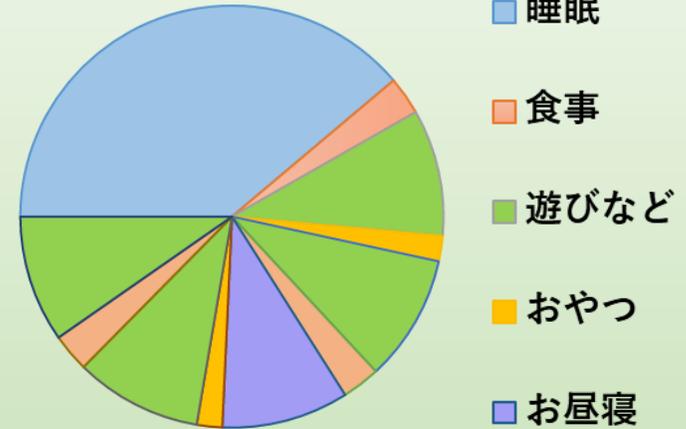
♡口の中で食べ物を自由に移動させて歯ぐきで噛む練習をする。

♡手づかみ食べて前歯で噛み取る練習をし、一口量を覚えていく。



栄養の大部分は食事から

- ・1日3回の食事の他に、1~2回のおやつをあげます。
母乳やミルクは、必要に応じて。



- ・1歳を過ぎると、牛乳を飲料として飲めるようになります。
様子を見ながら切り替えて。

乳製品アレルギーがある場合は、主治医に確認を!



- ・主食・主菜・副菜・乳製品等をバランスをよく取り入れましょう!



歯ぐきで噛める固さで

歯ぐきで噛める、肉団子ぐらいの固さにします。



肉団子の作り方は、『3回食のポイント』を参考に!

7mm~1cm角ぐらいの大きさに

- ・歯ぐきで噛める固さのまま、少しずつ大きくします。
- ・手づかみしやすいメニューを増やして。
- ・1cm角×長さ4~5cmのスティック状が握りやすいです!



手づかみ食べについては、『3回食のポイント』を参考に!



完了期の献立例

量は目安です。あかちゃんの食べられる量に合わせてみましょう！

『りんごスライス』

厚さ5mm程度に切っています。
・りんご:約10g



『蒸し鱈の野菜添え』

鱈と野菜を蒸して食べやすい大きさにしています。

- (電子レンジでも、ゆでてOK)
- ・鱈(ほぐし) :約15g
 - ・にんじん(1cm×4~5mm) :約10g
 - ・玉ねぎ(1cm角程度) :約7g
 - ・ブロッコリー(1cm程度) :約7g
 - ・しょうゆ、塩 等:少量 (薄味に)



『軟飯の俵おにぎり』

軟飯(通常の1.5倍の水で炊く):約90g
おにぎりは丸より、細長い方が握りやすい



『ほうれん草の炒め煮』

ほうれん草としめじを軽く炒めて薄味に煮ています。

- ・ほうれん草(7mm程度) :約10g
- ・しめじ(粗みじん) :約3g
- ・だし汁:適量
- ・しょうゆ:少量 (薄味に)



『豆腐とキャベツのみそ汁』

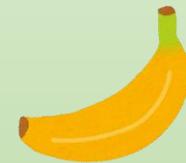
- ・豆腐(1cm角) :約10g
- ・キャベツ(7mm角程度) :約10g
- ・油揚げ(粗みじん) :2~3g
- ・みそ:少量 (薄味に)



ほとんどの食材が食べられます

- ・アクや刺激の強いものは控えて。
- ・繊維の多いものは、小さく刻む等のひと工夫を。
- ・新鮮な食材を選び、野菜や果物はよく洗って。

おやつについて



- ・おやつは、食事で取りきれない栄養を補うもの。
- ・おにぎり、パン、果物、ヨーグルト、牛乳等がおすすめです。
- ・1～2歳児は、午前と午後2回で100～200kcalくらいを目安に。
- ・食事に影響しないよう、量と時間を決めましょう！

家族と一緒に楽しい食事を！

心の栄養を満たしてあげることも、食べる意欲を育てる上で大切です。家族と一緒に楽しく食べる時間をつくりましょう。

また、乳幼児期には様々な味や食感を体験することも大切です。季節の果物や野菜を使い、素材本来のおいしさを感じられる繊細な味覚を育みましょう。

