


パクパク期（1歳～1歳6か月ごろ）

食べもののかみつぶして、飲みこめるようになりましたか。
 必要なエネルギーや栄養素の大部分を3回の食事とれるようになります。
 また、家族と一緒に食卓を囲み、食べる楽しさを教えてあげましょう。
 さあ、離乳食を卒業したら次は幼児食です。

プログラム（例）～1日3回食～

午前7～8時	10時	12時	午後3時	6時
朝食 	おやつ 	昼食 	おやつ 	夕食 

ポイント

- 食事は規則正しく決まった時間に～早寝早起きの習慣を～
起きてすぐと寝る前のミルクはやめましょう
- ほ乳びんからコップへ
ほ乳びんをひとりで持たせっぱなしにするのはやめましょう。最初は、小さなコップを使い、手をそえてあげましょう
- 牛乳を与えるときには、最初はあたためて、様子を見ながら、少しずつ増やしましょう
牛乳を料理に使うだけでなく、飲む練習を始めましょう
- 自分で食べたい気持ちを大切に
手づかみやスプーンで食べさせましょう
- 栄養のバランスを考えましょう（主食、副菜、主菜をそろえて）
- 献立に変化を
子どもの好きなものばかりにならないように。歯ごたえのあるものも与えましょう
- 味つけはまだまだうす味です

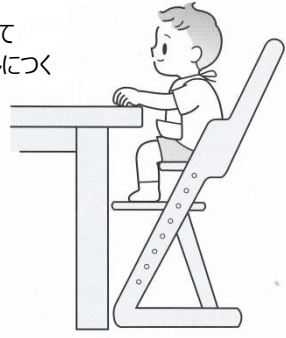
唇と舌の特徴的な動き

赤ちゃんの舌は、自由自在に動かせるようになります。



座った姿勢

まっすぐに座って
ひじがテーブルにつく



「授乳・離乳の支援ガイド実践の手引き」より、抜粋

1 回に与える食品の量

	食品名	1回の目安量	食品例	
I 炭水化物	米 めん類 パン いも類	やわらかいご飯 90g～ ご飯 80g		
II ビタミン類	野菜 海藻 果物	40～50g		
III たんぱく質	※魚 または肉・レバー または豆腐 または卵 または乳製品	15～20g 15～20g 50～55g 全卵1/2～2/3 100g	<div data-bbox="1321 757 1506 875" style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content;"> 組み合わせ て 少しづつ与えて もかまいません </div>	
	油脂・さとう	なるべく控えめにしましょう		
調理のかたち	歯ぐきでかめる固さ<肉団子ぐらい>		離乳食の回数	3回

※子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、量を調整しましょう

○おやつ

おやつは、食事を補う大切なものです。1日 1～2回、時間と量を決めて与えましょう。与えすぎは偏食やむし歯の原因になるので注意しましょう。果物、いも、牛乳、乳製品を中心にしてお菓자에偏らないようにしましょう。



おやつの種類 例
おにぎり、ふかしいも、くだもの、手作りおやつ など

手作りおやつレシピ

<http://www.kumamoto-shoku.jp/shokuiku/recipe/recipe04/index.html>

■ 離乳食・幼児食のご相談についてはお住まいの区役所保健子ども課 栄養士までお問合せください。

区役所	TEL
中央区役所保健子ども課	(096) 328-2419
東区役所保健子ども課	(096) 367-9134
西区役所保健子ども課	(096) 329-1147
南区役所保健子ども課	(096) 357-4138
北区役所保健子ども課	(096) 272-1128