

# 離乳完了期（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

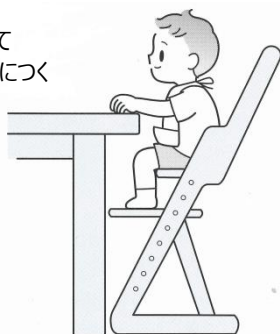
## 唇と舌の特徴的な動き

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 80g～ ご飯 80g	
II ビタミン ミネラル	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個 100g	
	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

組み合わせて  
少しずつ与えて  
もかまいません

※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子に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)328-2149
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)272-1127