



離乳完了期

形のある食べ物を噛みつぶして食べられるようになり、エネルギーや栄養の大部分を母乳または育児用ミルク以外の食べ物からとれるようになれば、離乳は完了です。

離乳が完了しても、奥歯が生えそろう３歳頃までは、食べ物の固さ、大きさ、味付けなどに配慮しましょう。

離乳食のポイント

１日３回の食事のリズムを大切に、生活のリズムを整えていきます。また手づかみ食べなどで、自分で食べる楽しさを体験させてあげましょう。

３回食だけで足りないようであれば、栄養を補うために間食（おやつ）を１～２回与えます。

母乳や育児用ミルクは、１人１人の赤ちゃんの離乳の進行及び完了の状況に応じて与えます。

離乳食の１日の回数

３回＋この他に必要に応じて間食（おやつ）を１～２回

主な食品の使い方

- (１) 軟飯からごはんに進めます。
- (２) 麺類は柔らかくゆで、２～３cm前後の長さに切れば、手づかみ食べがしやすくなります。
- (３) 野菜類を手づかみ食べる時には、２～３cm長さの手に持ちやすい大きさに調理しましょう。素揚げ、天ぷら、コロッケなどにしてもよいでしょう。
- (４) 肉類はハンバーグや肉団子なども試していきましょう。うす切り肉を細かく刻んで使用することもできます。
- (５) 生揚げ、がんもどき、油揚げは油抜きをして使用することができます。煮物やみそ汁やうどんの具に使うとよいでしょう。
- (６) 卵は出し巻き卵、オムレツ、卵サンドイッチなどさまざまな料理に取り入れることができます。

食べさせ方

手づかみ食べ※を十分にさせましょう。

※手づかみ食べについて

赤ちゃんにとって手づかみ食べは、自分で食べられるようになる練習であり、「自分で食べたい」という欲求が出てきた発達の証でもあります。

手づかみしやすいように、ご飯をおにぎりにしたり、野菜を大きめに切ったりして、子ども用のお皿に盛ってあげましょう。汁ものは少量にしておきます。

食事の前に、汚れてもよいエプロンをつけたり、床に新聞紙やビニールシートを敷いたり、後片付けしやすい準備をすると大人のイライラも少なくなりますね。手づかみ食べが上手になると、スプーンやフォークも使えるようになっていきます。

間食（おやつ）について

乳幼児は胃の容量が小さいので、1日3回の食事ではエネルギーや栄養素が不足することがあります。間食は、食事ではとりきれないエネルギー、栄養素、水分を補うものと考え、以下のポイントに注意して与えましょう。

- 1日1～2回、時間を決め、食事に影響しないように与えます。

【1～2歳児の1日の間食の目安量】

1日の総エネルギーの10～15%（100～150kcal）

- 与える食品には、おにぎり、いも類、牛乳・乳製品、果物などがおすすめです。
- 間食を与えるときは水分補給するよいタイミングでもあるので、カフェインを含まない麦茶などを与えます。
市販の甘い菓子やスナック菓子、甘いジュース類は控えたほうがよいでしょう。

