

☆12～18か月頃の食事について☆

口へ押し込み過ぎたり、食べこぼしたりしながら一口量を覚える。
手づかみ食べが上手になるとともにスプーンなどを使った食べ方を覚える時期です

●1日の食事のリズム（あくまでも目安です）

食事は大人と同じリズムになります。食事時間は30分程度が目安です。

7:00	10:00	12:00	15:00	18:00
				

●調理形態 歯ぐきでかめる固さ（肉だんごくらいが目安）

- ◆栄養源の大部分が食べ物からとれるようになります。離乳食後や寝る前の母乳またはミルクはなくしていきましょう。
- ◆3回の食事でとりきれないエネルギーは午前と午後の間食で補いましょう。
- ◆水分補給は水や麦茶などの甘みや刺激のない飲み物を与えましょう。
- ◆コップが使えるようになったら哺乳びんは中止しましょう。
- ◆手づかみ食べをさせ、子どもの自分で食べる意欲を引き出しましょう。
- ◆遊びとの区別をつけるためにも食事は30分で切り上げましょう。

覚えておこう！間食（おやつ）の与え方 ～おやつは食事の一部です～

- ①回数時間を決めて ②量を決めて ③内容に気を付けて
おすすめおやつ→季節の果物・乳製品・おにぎり・サンドイッチ・ふかしイモ・
お好み焼きなど野菜を使ったものも上手に利用しましょう。

♪いっぱいさせよう 手づかみ食べ♪

この時期は食べ物を手でかき回したり、床に落としたりコップをひっくり返したり…遊んでばかりで食べないことがあります。でも「自分で食べたい」という気持ちがあれば証拠です。手づかみ食べ十分にさせ、上手に食べれた時はほめていくと、上手にスプーンやフォークが使えるようになります。

- ・おにぎりや野菜を大きめにするなどの手づかみ食べのできる食事にしましょう。
- ・エプロンやテーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷き汚れてもいい環境をつくりましょう。



●新たに使える食品と使い方

Ⅰ 穀類	米	軟飯からご飯に慣れさせる。家族の食事から取り分けたごはんが固い時には、湯を加えてラップし、電子レンジで加熱するとよい。
	パン	うすく切った食パンにバターやジャムを塗って、ロールサンドにすると手に持って食べやすい。
	いも類	口に入れやすい大きさ、または手に持ちやすい形に切って調理する。素揚げ、天ぷらコロッケなどにしてもよい。
	麺類	軟らかくゆで、2～3cm前後の長さに切れば、手づかみ食べがしやすい。
	ホットケーキ	間食などに上手に利用する。 手に持ちやすい大きさに切って与えるとよい。

Ⅱ 野菜・果物	野菜	食物繊維（不溶性）の多い野菜以外は、軟らかく煮れば、ほとんどの野菜・果物を使うことができる。 手づかみをしたい子どもには、手に持ちやすい大きさに調理する。素揚げ、天ぷら、コロッケなどにしてもよい。
------------	----	---

Ⅲ たんぱく質性食品	魚	新鮮でうす味のものであれば、干物も与えられる。大根おろしやご飯と混ぜるなどして塩分を調整する。
	肉	ハンバーグや肉団子など、固めた料理を取り入れる。うす切り肉細かく刻んで使用することもできる。コンビーフ、ウインナー、ハムなどは添加物や塩分の少ないものを選び、加熱して用いる。
	生揚げ がんもどき 油揚げ	油抜きしたこれらの市販品も利用可能。煮つけや汁の実に使える。油揚げはたんぱく質含有量は少ないが、みそ汁や煮込みうどんなどに使うとよい。
	卵	だし巻き卵、オムレツ、卵サンドイッチなど様々な料理に取り入れる。
	乳製品	牛乳
ヨーグルト チーズ		今までと同様に使用します。