

# 12～18ヶ月頃（離乳完了期）



そろそろ離乳食も終わりに近づいてきました。

これからの食生活の基盤作りの時期ですので、バランスのとれた食事を心がけましょう。

## 【ステップアップの目安】

- 手づかみ食で前歯でかじり取れる。
- 前後左右上下に唇を動かして食べている。

## タイムスケジュール



★朝食と昼食の間が4～5時間空きそうな場合は、間に1回おやつの時間を入れてもいいでしょう。

## 【完了期の目標】

- 手づかみ食をたくさんさせて、一口量がわかるようになる。
- 食べ慣れたものばかりでなく、新しい献立に挑戦させる。
- 食感の違う食材が入った献立で食べる楽しさを覚えさせる。

## 【調理のポイント】

柔らかく調理したものなら、ほぼ大人と同じようなものが食べられるようになってきます。

しかし、味の濃いものや刺激物、過度な甘味はまだ早いです。薄味を心がけて、素材のおいしさを味わわせてあげてください。

## 【注意点】

混ぜご飯や丼、炒飯など、味付きのご飯ばかり与えてしまうと、白ご飯が食べられなくなることがあります。栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

## 【間食について】

子どもの胃は小さく、朝昼晩3回の食事では栄養がとりきれませんので、間食の時間を作りましょう。

ただし大人が食べるようなお菓子類ではなく、蒸したさつまいも・果物・小さなおにぎりなど、栄養のとれる間食にしましょう。