

12～18ヶ月(パクパク期)

- ◎ 手づかみ食べを十分にいき、自分に合った一口量を覚えていきましょう
- ◎ 食べものを歯ぐきで噛みつぶす動きを覚えましょう

離乳食作りのPOINT

＜食材の硬さの目安＞
肉団子くらい



＜食材の大きさの目安＞
約1cm角



葉物や肉類に関してはまだまだ食べづらさを感じるもの。肉類は筋を断つように切る、繊維が残らないように切る、とろみをつけるなどして食べやすくしましょう。

お子さんひとりひとりの成長・発達に合わせて、焦らず、ゆっくりと進めましょう。

離乳食Q&A

Q. 食事に集中してくれません。どうしたらよいのでしょうか？

A. 1歳前後は様々なものに興味が湧いてくる時期ですよ。食事をする環境は整っていますか？TVを消す、スマホを隠す、見える場所におもちゃを置かないなど、食事に集中できる環境作りをしましょう。そうは言ってもお子さんの集中力はなかなか続かないもの。食事の時間は20分と決めて、遊びと食事のメリハリをつけるようにしてみましょう。食事が楽しくなるような声掛けも忘れずに♪

離乳食レシピ 『にんじん』

甘みのあるにんじんは離乳食に使いやすいお野菜です♪ にんじんには**ビタミン・ミネラル・食物繊維**などが含まれます。にんじんをはじめとした根菜類は火が通りにくいため、様子を見ながら**柔らかくなるまでしっかりと茹でましょう。**

冬野菜入り豆腐バーグ



食品用ポリ袋を使うことで洗いを減らせます。豆腐バーグのタネは柔らかいのでスプーンで軽く形を整えるだけでOK！時短にも！

＜材料（2食分 1食分:小2～3個）＞

- ・鶏ひき肉 40g
- ・片栗粉 大さじ1/2
- ・絹ごし豆腐 20g
- ・マヨネーズ 小さじ1/2
- ・にんじん 20g
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・白菜 10g
- ・サラダ油 少量

＜作り方＞

- ① にんじんと白菜は茹でて粗みじん切りにする。豆腐はキッチンペーパーなどで水気を切る。
- ② 食品用ポリ袋に鶏ひき肉と①、片栗粉、マヨネーズ、しょうゆを加えてよくこね合わせる。
- ③ フライパンに油をひき、②を小さめのスプーンですくって入れる。両面に焼き色をつけたら中に火が通るまで焼く。

里芋とにんじんのみそ煮



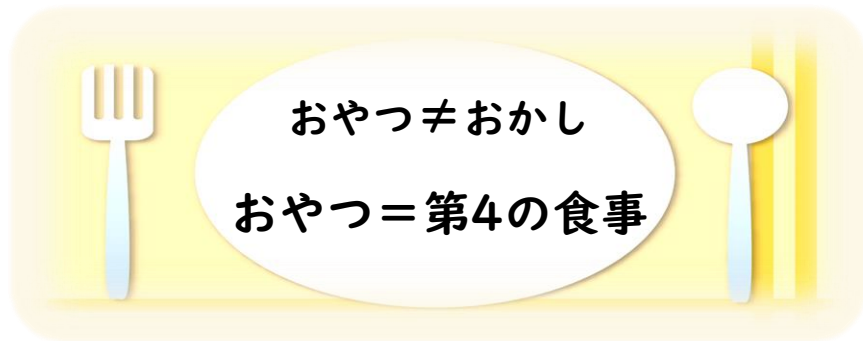
みそ汁や豚汁を作る際の取り分け料理としても♪

＜材料（2食分）＞

- ・里芋 60g
- ・だし汁 100ml
- ・にんじん 20g
- ・みそ 小さじ1/2
- ・大豆水煮 10g
- ・しょうゆ 小さじ1/4

＜作り方＞

- ① 里芋とにんじんは茹でて1cm角に切る。大豆は薄皮をむいて軽くつぶす。
- ② 鍋にだし汁と①を加えて1～2分弱火で煮たら、みそとしょうゆを加えて汁気がなくなるまで煮る。



「おやつ」と聞くと皆さんどのようなものを思い浮かべますか？

この時期のおやつは、**栄養補給のための“第4の食事”**です。

赤ちゃんの胃はまだ小さく発達途中。1食で食べられる量が限られているため、おやつにて不足しがちな栄養素を補います。

おやつは**1日に1～2回、3回の離乳食に影響しないように**与えましょう。離乳食+授乳で栄養が十分な場合や、食が細かったり体調が悪かったりする場合は無理に与える必要はありません。

◎おやつに向いているもの

果物、牛乳、ヨーグルト、ふかし芋、具入りおにぎり、野菜入りの蒸しパンなど

☞離乳食で取り入れられなかった食材をおやつに入れるとgood!

✕おやつに向いていないもの

市販の甘いお菓子、スナック菓子、味の濃い食べ物、イオン飲料などの甘い飲み物など

補食には**甘くない飲み物(水や麦茶)と一緒に**添えましょう♪

カルシウムたっぷりおにぎり

<材料(2食分)>

- ・ごはん 120g
- ・ひじき 小さじ1
- ・かつお節 小さじ1
- ・すりごま 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・サラダ油 少量



<作り方>

- ① ひじきは水で戻し、細かく切る。
- ② フライパンに油をひき、ひじきとかつお節、しょうゆを入れてさっと炒める。
- ③ ごはんに②を混ぜて俵型ににぎる。



米粉deカラフルマフィン

<材料(2食分)>

- ・米粉 50g
- ・ベーキングパウダー 3g
- ・砂糖 小さじ2
- ・無調整豆乳 100ml
- ・好きな野菜 20g
- ・サラダ油 小さじ2



<作り方>

- ① ボールに米粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れて全体をさっくりと混ぜ合わせる。
- ② 野菜(今回はにんじんとほうれん草)は柔らかく茹で、豆乳と一緒にミキサーにかける。
- ③ ①に②とサラダ油を加えてダマがなくなるまでよく混ぜる。
- ④ カップに③の生地を流し入れ、電子レンジ(600W)で約1分30秒加熱する。