

12~18ヶ月(パクパク期)

- ◎ 手づかみ食べを十分に行い、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



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。

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。葉物は繊維が残らないように切る。肉類は繊維が残らないように切る。葉物は繊維が残らないように切る。

離乳食Q&A

Q 小食で困っています。



A 色々なことに興味が出てくるこの時期は、食事に集中できずに小食になったり、食べる時と食べない時の差が大きい時です。「身体発育曲線」の範囲に入っていて、元気に過ごしていれば心配いりません。予め盛りつけを少なめにすると、残さず食べることが出来た達成感から、食べる事への意欲がわくようになります。また、1回の食事で不足している栄養を補うためのおやつ(捕食)を与えるのも1つです。まずは、お腹が空くような生活リズムを見直してみましょう！

離乳食レシピ 『かぼちゃ』

かぼちゃには、βカロテン、ビタミンC、ビタミンEが含まれています。ほのかな甘みがあってつぶしやすく、主食からおやつまで離乳食に大活躍の食材です。

かぼちゃと味噌鶏そぼろ丼

<材料 (1食分)>

- ・軟飯orご飯 80g
- ・かぼちゃ 30g
- ・ブロッコリー20g
- ・鶏ひき肉 20g
- ・味噌 2g
- ・水 大さじ2



<作り方>

- ① かぼちゃとブロッコリーは食べやすい大きさにカットし、耐熱皿にのせ、軽くラップをして電子レンジで約2分加熱する。
- ② 小鍋に鶏ひき肉、味噌、水を入れて加熱し、ひき肉をよくほぐしたら、①のかぼちゃとブロッコリーを加えてさとなじませる。
- ③ 器にご飯を盛り、②をトッピングする。

かぼちゃのとりんごの蒸しパン



<材料 (ホイルカップ3個分)>

- ・かぼちゃ 30g
- ・りんご 1/8個
- ・小麦粉 大さじ4
- ・牛乳 50 ml
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/2

<作り方>

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは一緒にふるっておく。
- ② かぼちゃは小さめにカットして、ラップをかけてレンジで約2分、加熱する。
- ③ りんごは皮をむき、かぼちゃと同じ位の大きさにカットする。
- ④ ボウルに①と牛乳を加えてよく混ぜ、かぼちゃとりんごの半量を加えて混ぜ合わせ、ホイルに流す。
- ⑤ 残りの半量のかぼちゃとりんごを上からトッピングする。
- ⑥ 軽くラップをかけて、電子レンジで約3分加熱する。

アレルギーのお子様も代替食品を使用すれば美味しく食べられます！

小麦粉→米粉  
牛乳→豆乳

# ♡ 離乳期・幼児期のローリングストック ♡～もしもに備えよう“非常用持ち物編”～

災害はいつ起きるか分かりません！避難所では月齢に合ったものが支給される保証はないため、お子様の成長に合わせ、上手にローリングストックしながら健康を維持するための備えを準備しておきましょう！

## □ ミルク



液体ミルクなら、荷物も少なく済みます。月齢に合わせた飲み量を用意しましょう。

## □ ベビーフード(BF)



災害発生後は、ライフラインが停止し、調理ができないことが想定されます。そのまますぐに食べられる瓶づめやレトルトタイプのものを準備しましょう。

## □ 好きな食品



災害時は普段とは違う環境になる為、日頃から食べている好みのお菓子や飲み物、リラックスするものを備えておくと安心です。

## □ 紙おむつ



支給されたものではサイズが合わない場合もある為、お子様の成長に合わせたものを用意しましょう。

## □ ウエットティッシュ



除菌シート兼、お尻ふきシートとして使うことが出来るので、多めに入れておくと便利です。

## □ お薬手帳&保険証のコピー



乳幼児は免疫力が未熟なので、風邪や感染症などにかかりやすくなります。体調管理にも気を配りましょう。服用しているお薬情報もメモしておくで安心です。

## ✿ 食物アレルギーをお持ちのお子様 ✿

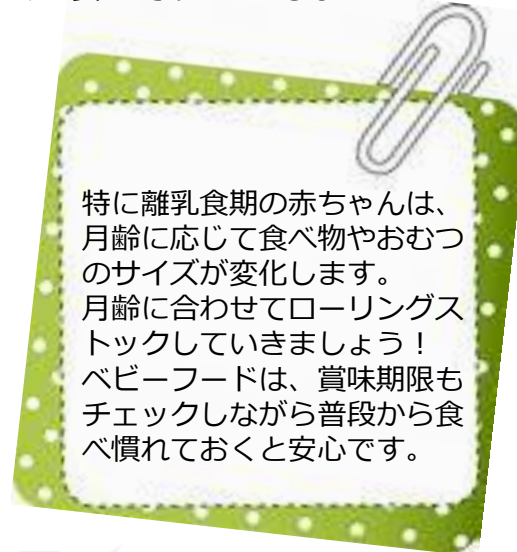
### □ アレルギーサインプレート

食物アレルギーの診断を受けた患者さんへ医療機関を通じて配布されています。



避難所では、誤食を防ぐ為に食物アレルギーがあることを、分かり易く伝える工夫が必要です。名刺ホルダーなどに入れて、洋服につけられるようにしましょう。

安心して食べられるアレルギー対応食品を1週間分揃えておくとより安心です。



補充する

使った分を必ず補充しておきましょう。

使う



賞味期限やサイズの小さい物から使しましょう。



蓄える



3日以上は蓄えておきましょう。