

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。

て肉葉だ葉
食類物食物
べはははは
やすはははは
しくみははは
くしをををを
しまつららら
ましけなうに
しょうけい切
う。るようの
。どしに、ま

・ 離乳食Q&A ・



生クリームは何歳から食べさせてよいでしょうか？

生クリームは油脂が多い乳製品なので、1歳になるまでは少量を料理に使う程度としましょう。1歳を過ぎてからも、消化機能はまだ大人と同じではないため、食べすぎに気を付けましょう。

生クリームそのものは砂糖をふくみませんが、ケーキ等に使うホイップクリームは砂糖が多く含まれています。そのため、市販の洋菓子などは2~3歳頃からは、特別な日に、などと決めて食べすぎないように配慮して楽しめるとういことです。

離乳食レシピ『乳製品』

乳製品はアミノ酸バランスがよく、良質なたんぱく質源です。また、カルシウムも豊富に含まれており、吸収率もよいため効率よくカルシウムを摂取することができます。「成長ビタミン」とも呼ばれるビタミンB2なども含まれています。

この時期の目安

100g



チーズおにぎり



<材料(1人分)>

- ・ ごはん 80g
- ・ かつお節 3つまみ
- ・ プロセスチーズ 20g

<作り方>

- ① プロセスチーズを5mm角に切る
- ② ごはん・かつお節・①を混ぜ合わせる
- ③ 一口サイズのおにぎりにする

♪ この時期は手づかみ食べで食べやすいおにぎりは大活躍です！青のり、しらす、ごま、青菜などを混ぜてアレンジしてみてください



ケーキ



<材料(1人分)>

- ・ 食パン(サンドイッチ用) 3枚
- ・ ヨーグルト 200g
- ・ お好みの果物
- ・ お好みのトッピング (写真はポーロ) 適量

<作り方>

- ※ 予め水切りヨーグルトを準備する。
- ボールにザル・キッチンペーパー2枚を重ね、ヨーグルトを入れて半日ほどおく。
- ① 食パンをお皿などを使って丸く切り抜く
- ② 果物をスライス、または細かく刻む
- ③ ①の食パン1枚をお皿に載せ、水切りヨーグルトを薄く塗り、②の果物を並べて更に水切りヨーグルトを薄めに塗る
- ④ ①の1枚を③の上に乗せ、③と同じ工程を繰り返す、残った①の食パンを乗せる
- ⑤ ④に水切りヨーグルトを塗り、果物やお菓子などでお好みの飾りつけをする

窒息による悲しい事故の報道が相次いでいます。
楽しく・安全に食生活が送れるよう、幼児期の食事で気を付けたい3つのポイントを確認してみましょう。

1

配慮が必要な食べ物



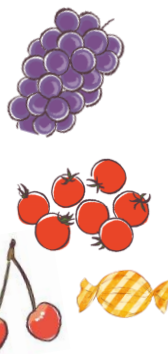
豆類、ナッツ類

かむ力が弱く気道が狭い幼児には与えないようにしましょう。小さく砕いても気道に入り込むと危険です。

ミニトマト、ぶどうなど

丸くてつるっとした食品はふとした瞬間に丸のみしてしまい、喉に詰まる危険があります。

4等分したり、軟らかく調理するなど工夫しましょう。



餅、お団子など

かむ力・飲み込む力が弱い乳幼児や高齢者は、粘性の高い食品は避けるか、小さく切って少しずつ食べるなど工夫が必要です。

パンなど

口の中の水分を吸収しやすい食材は、小さく切って、水分を摂りながら食べるようにしましょう。



2

危険な食べ方に注意！



ながら食べ

「テレビをつけたまま」「おもちゃで遊びながら」など食事に集中できない環境にならないよう配慮しましょう。

早食い、一気食べ

早食い競争のテレビ番組なども、真似したがる年齢の子どもたちには危険です。

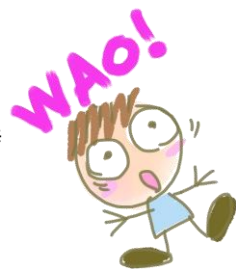


眠そうな時の食事

口の中に食べ物が入ったままの状態ですぐ寝てしまうのは危険です。眠そうな時は、食事よりも眠い方を優先させてあげましょう。

食事中に驚かせる

びっくりした拍子に、その時食べているものが喉に詰まってしまう危険があります。



3

安全な食べ方を習慣にする

食事と一緒に水分摂取

水分を摂取することで口の中が潤い、のどの滑りをよくするため、食事中はお茶や汁物などを一緒に摂るようにしましょう。



姿勢よく食べる

食べ物が通過しやすいよう、姿勢を正して食べるようにしましょう。



ゆっくり、よく噛んで食べる

1口30回噛むことが目安とされています。毎回数えて食べる必要はありませんが、しっかり咀嚼することは窒息を防ぐだけでなく、発達にもよい影響を及ぼし、肥満を予防するなどメリットがたくさんあります。ぜひ、習慣にしましょう。

