

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
べはははや
やす繊維筋づ
しくみが維を
くしを断つら
しまつけらよ
しよけるない
うなうに切
。う。るもの
。ま

・ 離乳食Q&A ・



離乳食の時期にお刺身用の魚を使うことが多いのは何故ですか？

刺身用の魚は鮮度がよいのでヒスタミン中毒のリスクが低く、骨や皮なども除かれていて調理しやすいことから離乳食のレシピに使われていることが多いです。

レシピに刺身用と書かれていても、鮮度の良い魚であれば刺身用ではなくても問題ありません。刺身用の魚も購入から時間が経過すると鮮度がどんどん落ちてしまうので、いずれの魚でも、購入後はなるべく早く調理するようにしましょう。

離乳食レシピ『さかな』

この時期の目安



15~20g

お魚は必須アミノ酸を豊富に含む質の良いたんぱく源なので、赤ちゃんの成長には欠かせません。また、脳の成長を助ける働きをするDHAやEPA、骨成長に欠かせないカルシウム・ビタミンDをはじめ、様々なビタミン・ミネラルを含んでおり、小さい頃から食べる習慣をつけたい食材のひとつです。

魚 竜田揚げ



<材料(1人分)>

- ・ お刺身 2切れ
- ・ しょうゆ 数滴
- ・ 片栗粉 小さじ1
- ・ 油 適量

<作り方>

- ① お刺身はスティック状になるよう、半分に切り、しょうゆをかける
- ② ①に片栗粉を薄くまぶす
- ③ フライパンに油を入れて熱し、②を加熱する
- ④ お皿に盛り付ける

赤身や白身のお刺身を使う以外にも、青魚の切り身でもお勧めです

魚 じゃこトースト



<材料(1人分)>

- ・ 食パン(8枚切) 1枚
- ◎ しらす 大さじ1
- ◎ マヨネーズ 大さじ $\frac{3}{4}$
- ◎ パセリ(みじん切り) 小さじ1

<作り方>

- ① 食パンの耳を切り落とす。
- ② 食パンに混ぜ合わせた◎をまんべんなく塗る
- ③ トースターでこんがりするまで焼く

保育園などで提供されるおやつ定番！手軽にカルシウムが摂取できます。パセリの代わりに青のりを使ったり、粉チーズを加えても◎

大人にとっては頭を抱える行動…

- 手・顔・服・机・床までも！！
- 汚れてしまう…片付けがタイヘン！
- せっかく作った食事がぐちゃぐちゃ！
- 悲しい気持ちに…



手づかみ食べを制するには準備が重要！

- 半径 1 m は片付けを！
椅子の下にはビニールや新聞紙をセット
食事が終わればそのまま捨てられるので片付けラクチンです◎
- お皿を使わず、直接食事を机に置いてしまう
お皿を投げたりひっくり返すことが多い時期は、赤ちゃん用の食事マットなどを利用すると便利です
- メニューの工夫
 - 茹でた野菜やパンを切って、そのまま出すだけでもOK
 - ベタベタするおにぎりはかつお節やごまなどをまぶす
 - 片栗粉をつなぎにする料理（おやきなど）
- 時間を割いて作った料理をぐちゃぐちゃにされたら誰でも悲しいものですが、大人を悲しませるために「実験」を繰り返しているわけではないこと、いつかは終わる！ということを感じて、励みにこの時期を乗り越えましょう

子どもの発達には重要な役割が！

◆ 感覚機能が育まれる



様々な感覚機能が食べ物を
通じて刺激されます



のう(かんがえる)



め(みる)



みみ(きく)



はな(におい)



くち(あじ)



て(ふれる)

◆ 協調運動が育まれる

協調運動とは複数の感覚機能・身体の部位を協力させて動作を行うことです。生まれつき備わっているものではなく、様々な経験を通して発達を促します

食べ物  を「目 」で確認



「手 」で掴む



「口 」の中へ運ぶ

手づかみ食べ
では3つの
部位が協力！

食具（フォークやスプーン）を使えるようになるための準備となります

◆ 好奇心が育まれる

掴んで色々と実験をすることで好奇心が育まれます