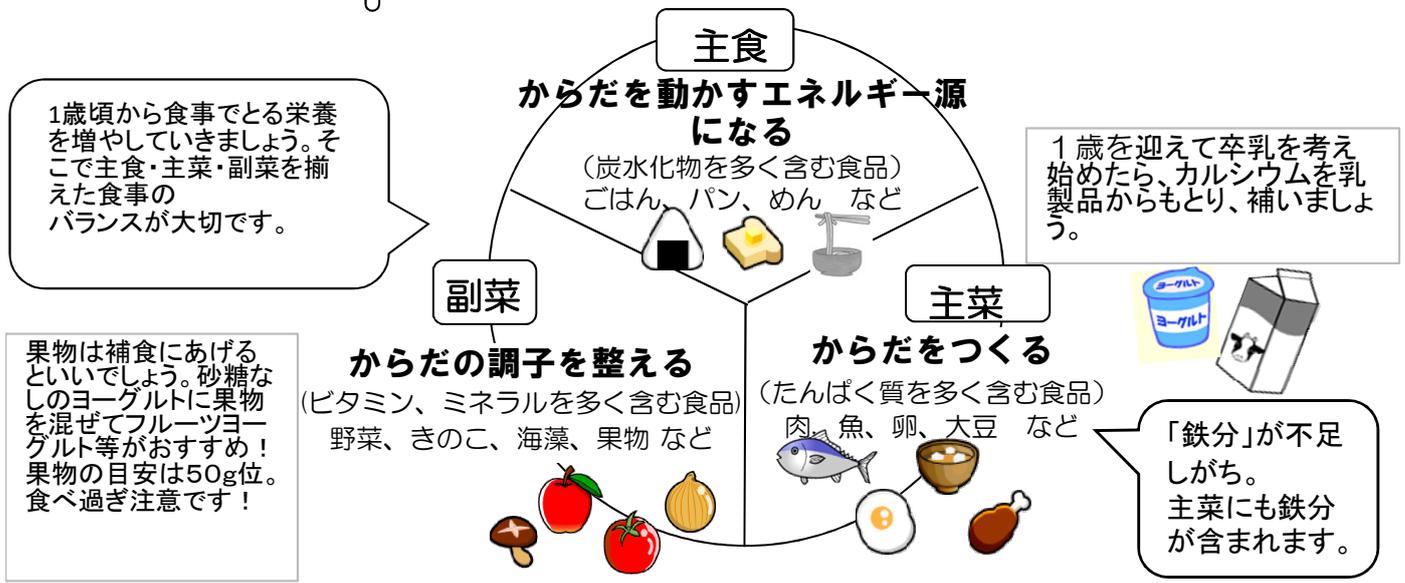


1歳からの離乳完了にむけて(赤ちゃんから幼児さんへの成長)

食事のバランスが大切!



朝・昼・夕「3回食」で生活リズムを整えよう!

1歳になると離乳食後の授乳の回数・量が共に減っていき、朝昼夕の食事をバランスよく食べ、生活のリズムを整えて行きます。そのためには、朝・昼・夕の食事の時間を一定にすること! 「早寝・早起き・朝ごはん」を目標に、1日のリズムは朝からつくります。



形態: 手づかみで食べられ歯ぐきでつぶせる肉だんご位
エネルギーや栄養素のほとんどを食事からとれるようになる時期。おやつは補食です。



1日3回の食事がしっかりと
食べられるようになったら、次は

おやつ=補食

☆おやつタイムを上手に利用しましょう☆
~おすすめは“軽いごはん(補食)”~
胃の容量が小さく一度に食べられる量が少ないので、3度の食事だけでは必要な栄養素をとりきれないこともあります。
不足しがちな牛乳・乳製品や果物、エネルギー源のいも類やおにぎりなどがおすすめ!
1歳を過ぎたら牛乳を飲んでもOKになります。
※食物アレルギーが心配な方はご相談くださいね。

味付けは薄味!



★目安は大人の味付けの1/3~1/2★
家にある身近な調味料(砂糖・塩・酢・味噌・しょうゆ、その他、ケチャップ・マヨネーズ(卵アレルギーがある場合は控えて下さい))を使えます。
薄味でも様々な味を体験することで食欲アップに期待できます。
★調理方法★
ゆでる・煮る・蒸すなどの加熱で仕上げてきた離乳食を、油を使って焼くことも可能です。
同じ食材でも味付けや調理方法を変えることでレパートリーが増え、食事を楽しむことにつながります。

手づかみで体験はスプーンの上達につながるよ！

★色々なものに手を伸ばす時期です。手づかみ食べはこの時期の発達にとっても大切に積極的にさせてあげたい行動です。この時期食べ物に手を伸ばすのは、食欲や自己主張のあらわれる、順調な発育と発達の証拠です。

★食べ物を触ったり握ったりすることで、その固さや触感、口に運ぶ体験となります。繰り返して練習することで、これから行うスプーンの練習にもなります。

★食べる楽しみをたくさん感じて食事が量が増える事が多いですよ！

★スティック状、口の幅よりも大きい食材を噛み切ることで、一口量の調整をする力が育ちます。

☆食べさせ方のコツ☆
丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ち平行に引き抜きます。

手づかみ食べしやすい形状



- ・スティック状
(人参、大根、じゃがいも、さつまいも等)
- ・食パンをスティック状にカット
- ・輪切りや型抜き野菜
- ・コロコロサイズもつまむ練習に！
- ・小さめのおにぎりなど

歯ぐきでつぶす、噛む力を育てよう！

●口の動きを観察！

食べ物を入れた後に唇を閉じて片方の端やほっぺのあたりがモグモグ動くのを確かめよう。できているようなら、舌が左右に動いて食べ物を歯ぐきでつぶせている証拠です。

●固さ・大きさの工夫！

固過ぎると噛めずに丸のみ、柔らか過ぎる・小さ過ぎると噛むことが覚えられません。噛む力は、脳やあごの発達に関係があります。

口の動きを観察して食材の柔らかさと大きさを工夫しましょう。

☆固さは？

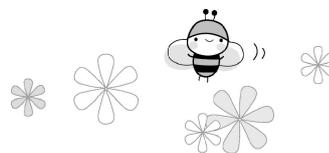
指を立ててつぶせる位(肉だんご)

☆大きさは？

8mm～1.5mm角が目安

手づかみが始まったら、固さは変えず

手づかみしやすい形状に！



おすすめおやつレシピ

チーズ入りかぼちゃボール

<材料 1食分>

かぼちゃ……30g チーズ……10g

<作り方>

①かぼちゃはレンジで柔らかくなるまで加熱して、温かいうちにつぶす。
チーズを小さく切って混ぜる。

②①を食べやすい大きさのボール状に丸める。

※さつまいもやじゃがいもでもおいしいよ♪

わかっても、うまくいかないこともありますね。あせらず、お子さんのペースにあわせてね！
困ったときはお気軽にご相談くださいね♪

食べにくい肉・魚などの調理ポイント

・パサつくものは粉をまぶして調理、水溶き片栗粉でとろみをつける。

・隠し包丁を入れたり、筋繊維を切るようにカットすると食べやすくなります。