

～幼児食まであと1歩！大人と同じ時間に合わせて～

## ★1日の食事リズム例★



### 固さ の目安

肉団子の固さくらいが目安  
歯ぐきで噛める固さに。

### 味つけ の目安

少量のケチャップなどを使うことができるが、その場合は、食品のもつ味を生かしながら、薄味で調理する。

### 1回量 の目安

ごはん・軟飯90g、ごはん80g程度  
たんぱく質性食品・小さじ3～4  
野菜など・小さじ8～10  
(小さじ1杯は5ml)

## 離乳食アドバイス

### 食事と遊び

遊び食べが始まる時期。食事と遊びの区別をつけるのに、食事時間は30分を目安に！あとは切り上げましょう。

目につくおもちゃなどは食事前に片付けましょう。

### 子供の様子

形のある食物を噛みつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分を母乳又は育児用ミルク以外の食物からとれるようになれば離乳の完了です。この時期、自分でスプーンを持ちたがります。汚しても、おおらかな気持ちで。

### おやつ

おやつは、食事の一つと考え、食事でもりきれないエネルギー、栄養素、水分をプラスしましょう。(捕食)

次の食事に影響しない量を与えます。

### ミルクの量

離乳の進行および完了の状態に応じて与えます。1日3回食となり、その他に1日1～2回のおやつを必要に応じて与えます。母乳または育児用ミルクは子供の離乳の進行に応じて与えます。

## ポイント

### おやつに向くもの

- いも類・・・じゃがいも、さつまいもなど
- 野菜類・・・トマト、きゅうりなど
- 果物類・・・バナナ、みかん、りんごなど
- ご飯・パン・・・おにぎり、バターロール、サンドイッチなど
- 牛乳・乳製品・・・ヨーグルト、チーズ、牛乳



(1歳を過ぎたら、牛乳は飲み物として与えることができます。)

食事前2時間以内のおやつは避けましょう。