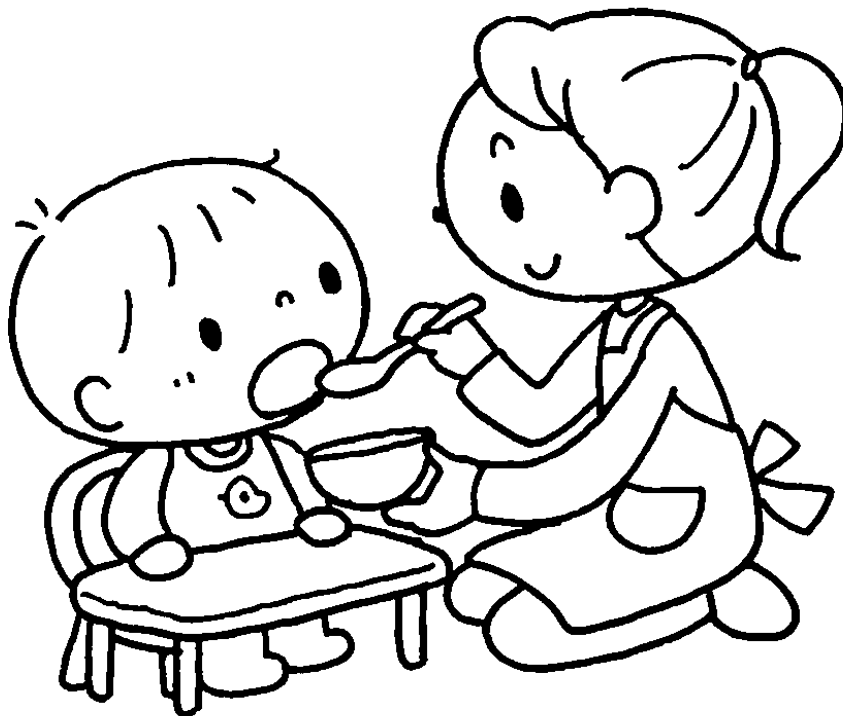


離乳食教室

(後期・完了期)



上尾市こども保健センター

離乳食は順調にすすんでいますか？後期・完了期になって、いろんな物が食べられるようになってくると、大人の料理からのとりわけができるようになります。栄養バランスを考えた取り分け方法を考えていきましょう。

1. 月齢に合わせた離乳食について

時間 回数	6時	10時	12時	14時	18時	22時	固さ	米・パン・ うどん	豆腐 or 魚 or 肉 or 卵 or 乳製品	野菜・果物
3回 (9～11か月)	母乳 または ミルク (180～200ml)	離乳食  + 母乳orミルク (50～100ml)	3回に慣れてきたら、大人と一緒に食事時間へ	離乳食  + 母乳orミルク (50～100ml)	離乳食  + 母乳orミルク (50～100ml)	母乳 または ミルク (180～200ml)	軟食 (歯ぐきでつぶせる) (バナナくらいの固さ)	5倍がゆ～軟飯 (90g)～(80g) または トースト (8枚切りで耳を除き3/4枚) または ゆでうどん (45g～70g)	豆腐(45g) 白身魚・赤身魚 (15g) 鶏肉・豚肉・ 牛肉・レバー (15g) 全卵(1/2個) プレーンヨーグルト 牛乳(料理に) (80g) チーズ(12g)	じゃがいも にんじん かぼちゃ さつまいも トマト 大根 かぶ ほうれん草 ブロッコリー など (30～40g)
3回 (1歳～1歳半)	朝食 	間食 牛乳+果物 など コップ 飲みへ	昼食 	間食 牛乳+果物 など	夕食 	＊	軟食 (歯ぐきでかめる固さ) (肉団子くらいの固さ)	軟飯(90g) ↓ ごはん(80g) または トースト (8枚切りで耳を除き1枚) または ゆでうどん (90g)	豆腐 (50～55g) 白身魚・赤身魚 青背魚 (15～20g) 鶏肉・豚肉・ 牛肉・レバー (15～20g) 全卵 (1/2個→2/3個) プレーンヨーグルト 牛乳 (100g) チーズ(14g)	(40～50g) たけのこなどの 繊維の多い野菜 を除くほとんどの 野菜



はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わないでください。

※1回の目安量(上限)です。

【離乳食後期9～11か月の特長】

口・舌の様子：食べ物を口のなかでまとめ、噛める位置(歯ぐきの上)に移動させられるようになり、舌は前後・左右・上下と自在に動くようになる。

一口の分量が増えてくる。補助があればコップで飲めるようになってくる。

手づかみで食べたがる。

食品の様子：大人と同じようにいろいろな食品が食べられるようになるが、辛い物・塩分の強い物・脂っこいものは与えない。調味料を使う必要はない。

【離乳食完了期12～15か月(1歳～1歳半)の特長】

口・舌の様子：噛めるようになるが、大人と比べると未熟

(大人と同じようになるのは3歳半以降～。個人差が大きい)

コップで飲めるようになり、手づかみと同時にスプーンやフォークで食べたがる。

食品の様子：大人と同じようにいろいろな食品が食べられるようになるが、辛い物・塩分の強い物・脂っこいものは与えない。調味料は使ってもよいが、薄味に仕上げる。

体格や発達には個人差があります。早見表の1回量はあくまでも目安になります。食事量の過不足は、体重や身長が乳児身体発育曲線のカーブに沿っているかで確認しましょう。体重増加がみられない、または急激に体重増加がみられるなど、成長曲線から外れていく場合には、食事量や内容を見直すとともに医師等に相談しましょう。

2. 手づかみ食べについて

食べ物を触ったり、握ったりすることでその固さや触感を体験し、食べ物への関心や自分の意志で食べようとする行動につながります。

- ・おにぎりやスティック野菜など手づかみしやすい料理にしてみる。
- ・前歯で一口量を噛みとる練習ができるよう、小さくしすぎず、かじりとれる大きさにする。
- ・握りつぶしたりぐちゃぐちゃにすることがあっても、大人が食べて見せたりして温かく見守る。
- ・テーブルやイスの下に新聞紙やレジャーシートを敷くと、食べこぼしの片付けもしやすい。
- ・口に押し込んでしまいやすいので、初めは大人が手を添えてサポートをする。窒息事故に注意。



3. 注意したい食品について

食品例	食べにくい理由	対応
かまぼこ、こんにゃく、えび	弾力性の強い	すじ切りする、小さく切る
豆、ミニトマト、ナッツ	皮が口の中に残る、丸くて固い	皮をむく、小さく切る
ひき肉、ブロッコリー	口の中でまとまりにくい	とろみをつける
わかめ、レタス、焼きのり	ペラペラする	加熱して刻む
パン、ゆで卵、さつまいも	パサパサする	水分を加える
薄切り(スライス)肉	かみつぶせないで、口の中に残る	たたいたり、切ったりする
りんご、生の人参、水菜	固く噛み切りにくいもの	しっかり加熱する

※走りながら・遊びながら食べず食事に集中する、一回に沢山詰め込まない、よく噛む、水分をとる

4. フォローアップミルクについて

フォローアップミルクは育児用ミルクや母乳の代替食品ではなく、離乳が順調に進んでいる場合は、必要ありません。離乳が順調に進まず、鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合には、医師に相談した上で、必要に応じてフォローアップミルクを活用すること等を検討しましょう。

＜鉄分の多い食品＞ レバー、牛・豚の赤身肉、あさり、まぐろ、かつお、卵、納豆、高野豆腐、ほうれん草、小松菜、ひじき

ベビーフードなどの活用も◎

5. 補食(おやつ)について(1歳以降)

こどもは一度にたくさん食べられないため、食事だけで不足しがちなエネルギーや栄養素を補うために、食事の間に補食(おやつ)が必要になります。

与える食品はお菓子ではなく、牛乳・乳製品、果物、野菜、穀類、いも類、豆類などを組み合わせて、エネルギーやカルシウム、鉄分等を補います。

おやつレシピ



6. 食具・食器について

食具の選び方：軽量で柄が短くて持ち手が太めで握りやすいもの

食器の選び方：底面が広く、立ち上がりのあるもの



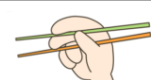
順手で握る
(1～1歳半)



逆手で握る
(1歳半～2歳頃)



鉛筆握り
(2歳～3歳頃)



はし
(3歳～)



7. 調味料を使わないで野菜を食べやすくする工夫

離乳食の基本は味を付けなくてよいのですが、うま味を追加するとさらにおいしく食べられます。

離乳食後期・完了期になると野菜を食べたがらないといった相談が増えてきます。調味料の加減もむずかしい・・・そんな時に大人の料理の仕上げの味付けをする前に材料を取り分け、下記の食品を使ってみてはどうでしょうか。

使用する食品名	大人の調理	子供の調理	合う素材
焼き海苔	【磯和え】 野菜とあえ、しょうゆで味をつける	ちぎってあえる	ごはん類・麺類・野菜・肉・魚等
かつおぶし	【おかかあえ】 野菜とあえ、しょうゆで味をつける	そのままあえる	ごはん類・野菜等
すりごま	【ごまあえ】 すりごまに砂糖・しょうゆを加え、味を調える。野菜に和える。 おはぎや餅にもあう。	野菜とあえる。 ごはん・おかゆにもあう。	ごはん類・麺類・野菜・肉・魚等
ねりごま (ピーナッツペースト)	ねりごまに砂糖・しょうゆを加えよく混ぜる(めんつゆでもよい)和えやすい硬さに調整する。 野菜と和えたり、水分を増やして麺のつけだれや鍋のたれにも使える。	だし・湯でのばして、和えやすい硬さに調整し、和える	ごはん類・麺類・野菜・肉・魚等
きなこ	きなこに砂糖・塩を加えて味をととのえる	素材に混ぜる	ごはん類・麺類・野菜等
とろろこんぶ	汁物・和え物	素材に混ぜる	ごはん類・麺類・汁もの等
しらす	和え物・ふりかけ・天ぷらなど	茹でて塩抜きし、素材に混ぜる	ごはん類・野菜等
納豆		粒が大きければ刻む	ごはん類・麺類・野菜・汁物等
牛乳 ホワイトソース・ホールトマト トマトピューレ	カレー・シチュー (煮込みながら脂や灰汁をとりのぞく)	大人用のルーを加える前に取り分け、牛乳やホワイトソース・トマト等で煮る	カレー・シチュー・煮込み料理等
クリームコーン	スープ	大人用の味付けをする前にとりわけ	ごはん類・麺類・野菜・肉・魚類・汁物等
チーズ	グラタン・卵焼きなど	(溶けるタイプ) オーブンで焼く 混ぜて焼く (粉) 汁物・麺類・グラタンなど	ごはん類・麺類・野菜・肉・魚・卵
卵	卵焼き・炒め物・卵とじ・茶わん蒸し等	大人と同様の手順で調理する。調味料は加えない。	

*食物アレルギーのある方は、与え方に注意してください

8. 大人から取り分けについて



取り分けのコツ

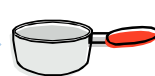
- ①取り分けを考えた献立（主食・主菜・副菜をそろえる）を考える
- ②どこで取り分けるか、作る前に考えておく
- ③新鮮な旬の野菜や素材を使う（素材が良ければ、薄味で食べられる）
- ④1歳まで：調味料（みりん・酒含）を加える前にとりわける
1歳以降：薄味で調理（みりん・酒除く）し、取り分けてから大人の味付けにする
（こしょう等刺激の強い調味料は取り分け後に加える）
- ⑤加工食品（ハム・ベーコン・かまぼこ・はんぺん等）を与えすぎないように注意する
（塩分・添加物が多い）
- ⑥取り分け後、食べやすく加工する
（固い時は更に加熱して食べやすい固さにし、大きさも調整する）
- ⑦味が濃いとを感じる時は、お湯や野菜スープで薄める。それでも濃い時はお湯や野菜スープで煮て煮汁は捨てる。

<大人の食事と一緒に離乳食を作る手順>

ごはん（主食）



後期
完了期



子供の分は食べやすい固さに調整する

（主菜）（副菜）



後期



完了期



【焼き物】【煮物】
味付け前に取り分け、食べやすい大きさに切る

【焼き物】【煮物】
食べやすい大きさに切る

【揚げ物】
ころもをはがして、食べやすい大きさに切る

（汁）



後期



完了期

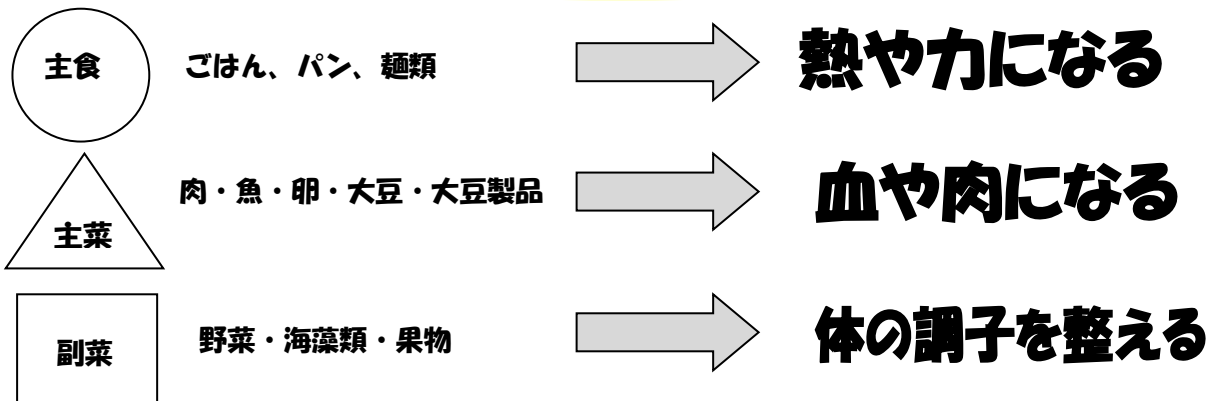


味付け前に取り分け、食べやすい大きさに切る

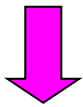
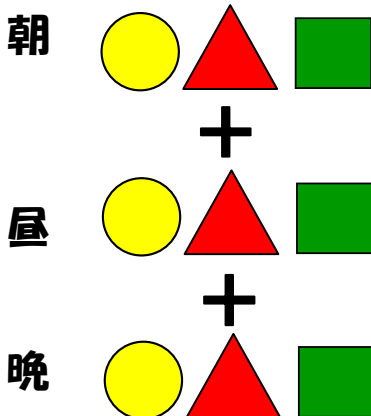
薄く味付け後、取り分ける。食べやすい大きさに切る

9. おまけ

栄養バランスが大切な理由



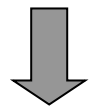
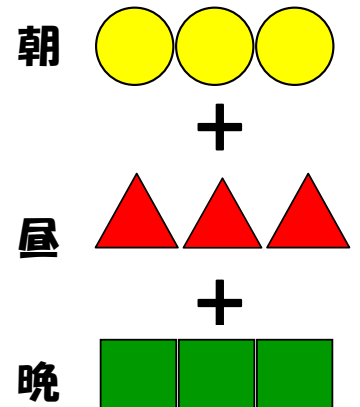
毎食 3 種類ずつ食べる



- ・元気がよい
- ・活動的・注意力がある
- ・発育がよい・長生き



毎食 1 種類ずつ食べる



- ・なんとなく元気がない
- ・発育が悪い
- ・短命

