

✿ 1歳～1歳6か月ころ

バナナくらいの固さのものを、
奥の歯ぐきでしっかりと
つぶせるようになったら・・・

- ★回数★ 1日3回の食事と1～2回の間食（乳製品やいも類など）
※ミルクなどはそろそろコップで飲む練習をはじめましょう。
※母乳または育児用ミルク、フォローアップミルクなどは、
一人ひとりのお子さんにあわせて与えましょう。
（離乳食のあとには必要なくなってきました。欲しがらなければ飲ませなくてOK）

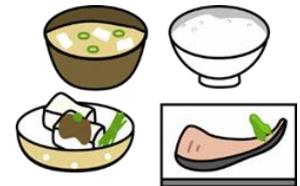
- ★固さの目安★
肉だんごくらいの固さ（前歯で噛み切り、奥歯で噛むことができる固さ）
噛む練習や一口量を覚えるよう一口大の大きさや、
手づかみしやすいものを用意しましょう。



- ★味付けの目安★
それぞれの食品の持ち味を生かしながら、薄味で調理しましょう。
油脂類（バター・植物油）も少量使用できます。
●大人の食事から、取り分けもOKですが大人より薄味が基本。
✕からし・わさび・こしょうはさけましょう。

大人も健康のために、日ごろから薄味を心がけるなど、家族の食事も見直していきましょう！

- ★進め方★
- おかゆはやわらかいご飯から普通のご飯へ。
 - 煮物などは大人のものよりちょっと長めに火をかければOK。
とろみづけはほとんど必要ありません。
 - 素揚げ、天ぷら、コロッケなど揚げ物もOK。
 - あじやさんま、さば*も骨に注意してあたえましょう。
（*アレルギーの心配があるので、少量ずつ様子を見ながら）



口につめこみすぎたり、食べこぼしたりしながら、
一口の量を覚えていきます。

- ★このころの食べ方・食べさせ方★
自分で食べたがる時期です。

→ 椅子にまっすぐ座ったとき、ひじがテーブルにつく高さに調整しましょう。
足底がしっかり床やハイチェアの補助板につくように！

- ①前歯でかじりとり、奥のほうの歯ぐきでつぶしてもぐもぐ。
- ②スプーンやフォークを持ちたがるときは、持たせてもOK。
まだ上手にはできないため大人の手伝いが必要。
この時期は手づかみ食べが中心です。

舌が自由自在に
動かせるようになります。
自分で食べる動きが
活発に！

●手づかみ食べを十分にさせましょう！

ポイント①手づかみしやすいメニューを用意。

- ・ごはんをおにぎりに、野菜類の切り方を大きくする、ホットケーキやおやき風などメニューに工夫を。
- ・前歯を使って、自分なりの一口量を噛み取る練習を。
- ・こぼしやすい汁物は器に少量盛りつける。

ひと工夫でイライラの軽減を！

ポイント②汚れてもいい環境を。

- ・エプロンをかけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、後片付けがしやすいように準備しましょう。



ポイント③自分で食べる意欲を大切に！

- ・お子さんの食べるペースを大切に。
- ・食事の時間に空腹を感じられるよう、たっぷり遊んで規則的な食事リズムを。

★タイムスケジュールの例★

AM7:00	AM10:00	PM12:00	PM3:00	PM6:00
 離乳食	 牛乳またはお茶 おやつ	 離乳食	 牛乳またはお茶 おやつ	 離乳食

- 一度に食べられる量は少ないため、食事の間に補食（おやつ）をとります。
与える食品は、お菓子よりもおにぎり、いも類、牛乳・乳製品、果物などにしましょう。



- 食事のリズムは、起床・就寝にも影響します。1日の生活リズムを整えていきましょう。

★1回あたりの目安量★

穀類	軟飯 90g～ごはん 80g
野菜 ・ 果物	40～50g
魚	15～20g
または 肉	15～20g
または 豆腐	50～55g
または 卵	全卵 1/2個～2/3個
または 乳製品	100g

形ある食べ物を噛みつぶすことができ、栄養の大部分を母乳やミルク以外の食べ物からとれるようになったら、離乳食の完了です！

- ◎遊び食いで時間がかかるときは、遊びと食事の区別をつけるため、30分くらいで切り上げましょう。
- ◎食べむらやばっかり食べなど、赤ちゃんの気まぐれが出てきますが、これも成長の証。
→ 大人がおいしそうに食べる、食べられたらほめるなど楽しい食事の雰囲気づくりで食べるようになっていきます。
- ◎1～2歳ころは、まだ生野菜や繊維のある肉・野菜、弾力のある食べ物は、噛んだだけで口から出したり、丸飲みしてしまうことも。
歯が生えそろう3歳ころまでは、食べ物の固さや形にひと工夫が必要です。