

<保護者用>

離乳完了期（生後12～18か月頃）（例）

札幌市保育園給食のすすめ方

※「離乳のすすめ方」と一部内容が異なります。

咀嚼機能発達の目安

形のある食物を噛みつぶすることができるようになり、必要なエネルギーや栄養素の大部分が母乳又は育児用ミルク以外の食品からとれるようになったら、離乳の完了です。

ほとんど大人と同じようなものが食べられますが、まだまだ配慮が必要です。

手づかみで食べ物を口に運び、前歯でかじりとることができるようになります。

口へ詰め込み過ぎたり、食べこぼしたりしながら一口量を学習し、やがて口の動きと手の動きを上手に合わせていく「協応動作」を覚えていきます。手づかみ食べが上手になることで、スムーズに食具を使って食べるステップに進むことができます。固めの食べ物を奥の歯ぐきで上手に咀嚼できるようになります。

進め方のポイント

- 3回の食事と2回のおやつになります。
- ほとんどの食品を使用できますが、刺激の強いもの（カフェイン、香辛料など）、塩からい物（漬物など）、なま物（生卵、刺身、魚卵など）は避けて、味付けは大人より薄味にしてあげましょう。（大人が物足りない位の味付け）
- 牛乳・乳製品を、1日250g程度とるようにしましょう。（保育所では、朝のおやつ70ml、午後のおやつ90mlの牛乳がでます）

家庭での摂取例)

・牛乳コップ半分(100ml) ・プレーンヨーグルト100g ・スライスチーズ1枚

※いずれかを家庭で摂ることで、カルシウムの必要量を充足できます。

- 口へ詰め込み過ぎたり、食べこぼしたりしながら、一口量を覚えていく時期なので、手でつまみやすい形・大きさにし、手づかみ食べを十分にさせましょう。
- むら食い、遊び食べをする時期なので、食事時間は30分程度をめに切り上げましょう。
- 食器やスプーン、テーブルと椅子の高さなど食べやすい環境に注意しましょう。
- 自分で食べたり、手づかみで食べたりするときには、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、汚れてもよい環境を作りましょう。
- 軟らかめのものを前歯でかじりとる練習をしましょう。
- 家族と一緒に食べて、正しいマナーを見せてあげましょう。
- 1歳を過ぎたら、水は湯冷ましでなくてもよいです。

時間帯例

7:00	朝食
9:30	おやつ
11:00	昼食
15:00	おやつ
18:30	夕食

※ 朝食は、7時半位までに食べるように
しましょう。

主な食品と調理形態

たんぱく 質性食品	穀類 芋類	軟飯、ごはん、食パン、バターロール、うどん、スパゲティ、マカロニ、ラーメン、ホットケーキ じゃが芋、さつま芋
	野菜 果物	食物繊維の多い野菜以外は、ほとんどの種類を使うことができる 軟らかく煮る 手で持てるようにする
	魚	火を通す（白身魚、赤身魚、青皮魚、ツナ、しらす干し）
	肉	火を通す（鶏、豚、牛等） ハンバーグや肉団子をはじめ、うす切り肉を細かく刻み使用可能
	大豆	豆腐、納豆等 生揚げ・がんもどき・油揚げも油抜きをして使用可能
	卵	完全に火を通す（全卵）
油脂類 種実類 その他	乳製品	牛乳（温めなくても飲用可能）、ヨーグルト チーズ（チーズは誤嚥防止のため、球形以外のものを与える。）
		揚げ物に使うこともできる ごま ソースも使用可能。みりん・酒は火を通す

おやつについて

- おやつは、3回の食事でもとりきれない栄養素等を補うという目的があります。
- おやつ回数や分量が多いと次の食事に影響し、小食、偏食、むら食いの原因になります。
- あめ、チョコなどの甘味の強い菓子やスナック菓子、ジュース類は、できるだけ控えましょう。
（特に甘味の入った飲み物を哺乳びんやフタと吸口が一体となったフタつきカップで飲んでいると、虫歯になりやすいので気を付けましょう）