

# 離乳完了期(生後 12 か月～18 か月頃)

★歯ぐきで食べ物を噛めるようになる時期です。

★手づかみ食べを通して一口量を覚え、やがてスプーンやフォークを使えるようになっていきます。

## ◎離乳の完了とは……

エネルギーや栄養素の大部分が母乳または育児用ミルク以外の食べ物からとれるようになった状態をいいます。

※母乳または育児用ミルクを飲んでいない状態を意味するものではありません。

食べ方のめやす

1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整えましょう。  
手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やしてあげましょう。  
母乳や育児用ミルクは、離乳の進行や完了の状況に応じてあげましょう。

離乳食の固さ

歯ぐきで噛める固さ  
肉団子くらいの固さが目安です。

肉団子  
くらいの固さ

調味料を使用する場合は  
素材の味を生かし、  
薄味にしましょう。



どんな食品が食べられるの？

### 穀類

軟飯→ごはん  
食パン・めん類

軟飯：米と水を1:2～3で作ります。  
食パン：ロールサンドにすると手に持って食べやすいです。  
トーストも食べられます。  
めん類：やわらかくゆでてから、  
2～3cmくらいに切ります。

### 野菜・果物

繊維の多い野菜以外  
(例)ごぼう、たけのこなど

野菜：軟らかく煮ます。  
果物：手に持ちやすい大きさに  
切り、そのままあげます。

### たんぱく質食品

魚(干物もよい)・  
肉・全卵・乳製品・  
大豆製品(油揚げもよい)

魚：干物は新鮮で薄味のものを選びます。  
肉：ひき肉を固めた料理を取り入れます。  
薄切り肉も細かく刻んで使えます。  
大豆：油揚げはしっかり油抜きをします。  
ゆでた大豆も刻んで使えます。  
卵：加熱して使用します。

## ◎手づかみ食べについて



生後9か月頃になると、赤ちゃんに自分で食べたいという欲求が湧いてくるようになります。食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物に関心を持つようになり、自分で食べようという行動につながります。

手づかみ食べは、食べ物を「目で見る」→「つかむ」→「口に運ぶ」→「味わう」という一連の動きからなります。これらを十分に行うことで自分で上手に食べられるようになり、スプーンやフォークを上手に使えるようになります。

手づかみ食べをすると周りが汚れて大変、食事に時間がかかるなど思うこともありますが、椅子の下にレジャーシートを敷くなど、環境を工夫しながら、手づかみ食べをさせてあげましょう。

★離乳食や赤ちゃんについて不安なことなどがありましたら、宮津市健康増進係(45-1624)までご相談ください。