

# 離乳食から幼児食へ（1歳～1歳6か月頃）

～前歯でかじりとり、しっかりかんで食べよう～

## パクパクを始める目安

バナナくらいの固さのものをしっかり噛んで食べられるようになったら。

## 食べさせ方

- 自分で食べる楽しみを覚える時。手づかみできる自分で食べられるものを準備する。
- 一緒に食べながら、食事の習慣を身につける。
- コップで飲む練習を始める。

家族と一緒に食べる楽しみも大切。  
食事の前に手を拭いたり、食事のあいさつをすることも習慣づけましょう。

## 食べる姿勢

自分で食べる動きが活発になる。  
足が床につく姿勢でいすにまっすぐにすわり、ひじがテーブルにつく高さにする。

## 調理の仕方

- 大人より少し軟らかく調理する。
- 味付け：食材のもつ味を生かしながらうす味でおいしく調理する。
- 固さ：肉団子くらい。

## おやつ

- 1日に1～2回、内容は「軽めのごはん」と考える。
- 食事でも足りなかったものや、食事でもとりにくい物をおやつとして準備する
- 次の食事に影響しないよう時間や量に気をつける

## お口の状態

前歯でかじりとれるよ



- 舌は自由に動かせるようになる。
- 奥歯が生え始める子もいるが、まだ奥歯で噛むには早く、歯ぐきを使って噛む。
- 前歯でかじりとり、歯ぐきで噛んで食べる。

## 食事の回数とリズム

- 1日3回の食事が中心になる。
- 母乳や育児用ミルクは必要ない子が増えてくる。
- 満1歳を過ぎたら、ミルクを牛乳に変えても良い。
- 起きる、食べる、遊ぶ、寝る、といった生活リズムを整える。



早く寝ることも大切

## 食事内容

主食・主菜・副菜をそろえる。  
大人になってからの生活習慣病予防のためにも、うす味で健康的な食習慣を身につける。

### 1回の目安量

#### 炭水化物

軟飯80g～ごはん80g  
(子ども茶碗約1杯)。

#### ビタミン・ミネラル

野菜・果物：40～50g。

#### たんぱく質

豆腐：50～55g。

(または)肉：15～20g。

(または)魚：15～20g。

(または)全卵：1/2～2/3個分。

(または)乳製品100g。

### 手づかみ食べを十分にさせてあげましょう

はじめのうちは、上手に食べられず、こぼしたり、食べ物を口に押し込んだり、指ごと口に入れてしまったりすることがあるでしょう。失敗しながら上手になっていくので、遊び食べにならない程度に見守ってあげましょう。

おにぎりや、野菜スティックなど、手で持ちやすい食べ物を用意してあげるとよいでしょう。

はじめのうちは、上手に使えません。大人が手伝ってあげましょう。



### スプーンやフォークの練習もしていきましょう

手づかみ食べが上手になると、スプーンやフォークを使うことも覚えてきます。はじめのうちは、スプーンから食べ物をこぼしたり、スプーンが裏返ったりすることもあります。上手にスプーンやフォークが使えるようになるのは3歳くらいからです。気長に練習しましょう。

### 「早食い」「無理強い」は丸飲みのくせがつきやすい

急いで食べさせたり、嫌がるものを無理やり食べさせていると、丸飲みのくせがつきやすくなります。

「早く食べて」よりも「ゆっくりと味わって食べてね」と声をかけてあげるようにしましょう。

また、嫌がるものを無理に食べさせずに、調理法を変えたり、日をあけて別の機会に試してみるようにしましょう。

### 家族で食事を楽しもう

できるだけ家族と一緒に食卓を囲み、食事を楽しみましょう。元気いっぱい遊んで空腹感を感じ、しっかり食べ、よく寝る、というようなメリハリのある生活をし、食事とともに生活リズムを整えましょう。

いただきます、ごちそうさまのあいさつなど、食事のマナーも習慣づけていきましょう。