

食品の使い方



離乳完了期(パクパク期)

目安：12～18か月頃

穀類など	米	軟飯からごはんに移行していく。
	パン	うすく切った食パンにバターやジャムを塗って、ロールサンドにすると手に持って食べやすい。
	いも類	口に入れやすい大きさ、または手に持ちやすい形に切って調理する。素揚げ、天ぷら、コロケなどにしてもよい。
	麺類	軟らかくゆで、2～3cm前後の長さに切れば、手づかみ食べがしやすい。
	ホットケーキ	手に持ちやすい大きさに切って与えるとよい。

野菜 野菜類 繊維の多い野菜(ごぼう等)以外は、やわらかく煮ればほとんどの野菜を使うことができる。

たんぱく質性食品	魚	新鮮で薄味のものであれば、干物も与えられる。大根おろしやごはんと混ぜるなどして塩分調整する。	
	肉	ハンバーグや肉団子など、固めた料理も取り入れてみる。薄切り肉を細かく刻んで使用することもできる。コンビーフ、ウインナー、ハムなどは添加物や塩分の少ないものを選び、加熱して用いる。	
	納豆	細かく刻む。湯通しすることで余分な粘りが取り除ける(炒め煮、納豆汁、おじゃなど)	
	高野豆腐	そのまますりおろし、米がゆ、野菜の含め煮、みそ汁などに入れ、加熱して使用する。	
	卵	だし巻卵、オムレツ、卵サンドイッチなどさまざまな料理に取り入れられる。ただし半熟にならないよう中までしっかり加熱するように注意する。	
	乳製品	牛乳	パンがゆ、マッシュポテト、クリーム煮、シチューなど調理用に使う。
		ヨーグルト	甘くないプレーンタイプを使う。加糖タイプは乳児には甘みが強すぎる。
チーズ		塩分や脂肪分の少ないチーズ(カッテージチーズ等)を使う。かゆやシチューなどに入れて加熱し、煮溶かすと食べやすい。クリームチーズは脂質が多く、たんぱく質が少ないので使用は避ける。	

point



前歯でかじり取って食べられる形のものを増やす
自分のペースで食べたい赤ちゃんには特におすすめ。



風味豊かな食材で食欲アップを
食がなかなか進まないときは、食べ慣れたメニューに風味をつける食材をプラス。
(例:ごま、焼きのり、削り節、青のり、きな粉、桜えび など)



食材の扱い方を工夫して食べやすく
いろいろな形に切る、
青背魚は軽くほぐす、やわらかいものは大きめに切るなど。



揚げ物や焼きものメニューに挑戦
揚げ油は新しいもので、焼くと香ばしさがプラスされます。



Topics

水分補給は麦茶か水で

母乳や育児用ミルク、離乳食以外の水分補給はお茶か水を与えましょう。

イオン飲料(スポーツドリンク)は授乳期および離乳期において、基本的に飲ませる必要はありません。

離乳食を食べない、水分を摂らないからと言って安易に与えないようにしましょう。

市販のイオン飲料(スポーツドリンク)は糖分や塩分を多く含むので、不必要に与えると肥満や虫歯の一因になり、また腎臓に負担をかけることもあります。

下痢・嘔吐・発熱など、体調の悪い時に乳児用のイオン飲料などを一時的に

飲ませることもありますが、体調が回復したらやめ、習慣化しないように気を付けてください。

果汁や甘味飲料も糖度が高く、飲むと食欲が落ちる原因になるため、与えすぎには注意しましょう。