

## 離乳食 完了期（パクパク期）

栄養のほとんどを離乳食から摂り、スプーンを使い始める時期です

大人とのコミュニケーションも盛んになってきました。

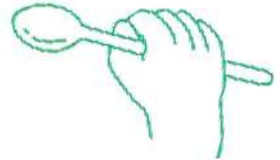
※自分で食べはじめ、食べにくいものは介助をします。

☆スプーンの握り方を大人が誘導します。

☆スプーンは、**上から**握ります。まだ上手くスプーンにのせることができないので、はじめは大人がスプーンに食べ物をのせてあげます。

☆この時期は、手づかみ食べとスプーン食べを並行して進めていきます。

☆フォークは唇を閉じて食べ物を取り込んだり、咀嚼したりする練習にはならないので、まだ使わなくてもよいです。



☆食事への興味も増えています。「おいしいね」「上手に食べたね」などと声をかけます。

☆嬉しい気持ちや楽しい気持ちが食事に対する意欲をさらに高めていきます。



☆母乳やミルクの量が減り、水分不足になりがちです。食事と一緒にお茶や湯ざましを十分に摂るようにしましょう。

☆前歯が生えそろって奥歯も生えはじめる頃なので、前歯で一口量にかじり取りができるようになってきます。

### ～いろいろな食感のメニューで 噛む力を育てます～

口の動きは安定して自由自在になりますが、噛む力はまだ不十分です。

噛みつぶすかと、調整する力を育てていきます。ふわふわ、もちもち、かりかりなど、いろいろな食感を体験することで、噛み方を調整する力が身につきます。

「ふわふわ」→オムレツ など

「もちもち」→蒸しパン など

「かりかり」→せんべい など

「とろとろ」→茶碗蒸し、あんかけ など

「サクサク」→天ぷらの衣 など

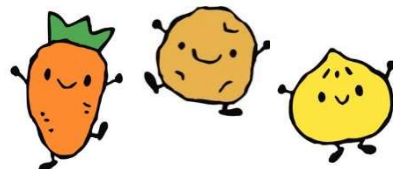
◎この頃になると、食べ方や食べる量は、個人差が大きくなります。

保育所では、子どもたち一人一人に合わせた対応をしています。

※**量よりも質**に重きをおいて、**栄養のバランスをとる**ことを心がけましょう。

歯ぐきで噛める肉だんごくらいのかたさにします。

野菜は、手づかみしやすいスティック状やサイコロ状でもよいです。

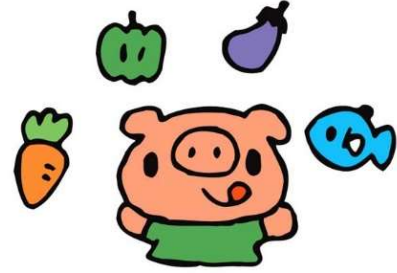


## ☆いろいろなものが食べられるようになります☆

◎この頃になると、ほとんどの食材が食べられるようになります。えび、かに、貝なども大丈夫ですが、生のものはまだ食べられませんので、必ず加熱してから与えます。

### 【この時期にまだ食べられないもの】

- ×刺激の強いスパイス類
- ×にんにくや生姜、こしょう
- ×ナッツ類（のどにつまることがある）
- ×もち（のどにつまることがある）
- ×塩分が強いもの



## ☆揚げ物にも挑戦します☆

◎揚げ物が食べられるようになります。汁気がないので、手づかみ食べにもおすすめです。揚げ物のカリッとした食感や香ばしさで、食べる意欲を育みます。

## ☆食材もいろいろな切り方でできます☆

◎いちょう切り、輪切り、せん切りなどいろいろな切り方に挑戦します。前歯でかじりとったり、噛む強さを変えたりして、口の動きを調整することを学んでいきます。

## 完了食の1回の食事量の目安

3つのグループを合わせて  
1回の食事にします。

### 炭水化物のグループ

軟飯 90g  
やわらかいごはん 80g  
or  
食パン8枚切 2/3枚  
or  
乾めん 30g  
or  
小麦粉 30g

### たんぱく質のグループ

魚 15~20g  
(刺身なら2~3切)  
or  
豆腐 50g  
(納豆なら20g)  
or  
肉 15~20g

### ビタミン・ミネラル のグループ

野菜 40~50g  
◎たけのこやゴーヤなどの  
えぐみや苦味が強いもの  
以外は、ほとんどの野菜  
が食べられるようになります。

## 卒乳を考え始めたら、 乳製品を増やしていきましょう。



食後の母乳やミルクがなくなったら、乳製品(無糖ヨーグルトや減塩チーズ)の量を増やしていきましょう。温めた牛乳をコップで飲んだり、料理の中に乳製品を取り入れたりして、味に慣れていきます。

卒乳すると、牛乳は1日200~300mlを目安に与えます。

保育所では、50~100mlくらいを摂取しています。

◎前歯で噛み切って食べたり、歯ぐきでつぶして食べたりすることができていて、栄養の大部分を食事からとることができていれば、「幼児食」へ移行します。

☆給食では、こんにゃくやしらたき、キウイ、さば、レーズン、たけのこなどが食材に変わります。

