

1歳から1歳6か月頃に離乳が完了すると、幼児食へと進んでいきます。



離乳が完了し食べられるものは増えてますが、まだ大人と同じ物が食べられるわけではありません。幼児食のポイントを確認してみましょう。

## ★幼児食について★

時期・・・離乳食完了後から5歳頃の食事

食事時間・・・30分を目安に切り上げ、食事と遊びの区別をつけていきます。

食事量が少ない場合には、間食を上手に使いましょう。

目安量・・・おおよそ大人の1/3～1/2

食ベムラ・・・好き嫌いや食ベムラが出てくる時期です。

食べなくても、食卓に出し続けることが大切です。

## ★家族の食事からの取り分け★

離乳食が完了すると食べられるものが増えます。離乳食を家族の食事と別々に用意している方も、取り分ける方法を試してみませんか。

### 《ポイント》

- 薄味で取り分け、家族用は調味料を足す。
- 取り分け後に食べやすい大きさにカットする。
- 必要があれば取り分け後に加熱し軟らかくする。

### 《メリット》

- 同じ食材を使えるので食材を無駄にしない。
- 食品の種類や調理法が多様になる。
- 調理時間の短縮になる。
- 食事のおいしさを共有でき、食への興味や関心が育ちやすい。

## ★1～2歳児の食べにくい食品★

離乳食完了後もまだまだ噛む力は弱く、食べにくい食品があります。

| 食品の特徴              | 主な食品例   | 調理のポイント                            |
|--------------------|---|------------------------------------|
| 皮が口に残るもの           | 豆, トマト, なす<br>   | 皮をむく                               |
| バラバラになるもの          | ひき肉, ブロッコリー<br>  | とろみをつける<br>ひき肉はハンバーグなどに<br>する      |
| ペラペラしたもの           | わかめ, レタス<br>                  | 加熱して刻む<br>スープに入れても良い               |
| パサパサしたもの           | パン, ゆで卵, さつまいも<br>  | 水分を加える                             |
| 飲み込めずに口の中<br>のこるもの | 薄切り肉<br>   | たたいたり刻む                            |
| 誤嚥しやすいもの           | 餅, こんにゃくゼリー,<br>ナッツ類<br>  | 誤嚥の恐れがあるため,<br><b>この時期には与えない</b>   |
| 弾力性のあるもの           | かまぼこ, こんにゃく,<br>いか, たこ<br>   | 噛み切りづらい食材のため,<br><b>この時期には与えない</b> |

