

離乳後期(12~18か月頃)



- 朝・昼・夕の食事のリズムを大切にしましょう
- 卒乳後は必要に応じて間食を食べましょう
- 手づかみ食べをしっかりとしてみましょう

とりわけ食が便利です

ほとんどの食品を食べられるようになり、煮物、炒め物だけでなく、揚げ物も食べられるようになります。大人の食事を薄味にし、柔らかめにしたり、細かく切って取り分けることで、食事の準備も楽になります。また、お子さんにとっても大人と同じメニューを食べられるのは大きな喜びです。「おいしいね」など声かけをしながら、一緒に食事を楽しみましょう。

1食の目安量



★軟飯90g~ごはん80g

★野菜炒め



野菜炒めの味付けの際、塩で薄めに味付けをしてとりわけます。とりわけした野菜炒めは細かく切ってあげましょう。とりわけたあと、大人用に塩とこしょうで味付けしましょう。

★具だくさん味噌汁



味噌汁の味付けをする際に、少し薄めの味噌汁を作り、赤ちゃん用にとりわけます。赤ちゃん用の味噌汁は具材を少し小さめに切ってあげましょう。