

# 12~18 か月頃(カチカチ期)

手づかみ食で、自分で食べる楽しみを増やしましょう。

## 離乳食の進め方

- ・形のある食物をかみつぶことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分を母乳や育児用ミルク以外の食物から摂取できるようになります。
- ・食事は1日3回、必要に応じて、補食としておやつを1日1~2回与えます。
- ・母乳や育児用ミルクは、子どもの離乳の進行や完了の状況に応じて与えましょう。

(例)



## 調理形態

**やわらかさ** 歯ぐきでかめる肉団子ぐらいの固さ

## 食事の目安

離乳食の量はあくまで目安です。赤ちゃんが元気で、身長や体重が身体発育曲線に沿って増えているかなどを確認しながら進めましょう。

食べられる食材	調理方法・与え方	1回あたりの目安量
米	固めのごはんの場合は湯を加えラップをして加熱し蒸らすとよい。	軟飯90~ごはん80g
パン	ロールサンドにすると手に持って食べやすい。	
いも類	口に入れやすく、手に持ちやすい大きさに調理する。	
麺類	やわらかくゆで、2~3cmぐらいの長さに切る。	
野菜類・果物	やわらかくすれば、ほとんどの野菜、果物などを使用できる。手に持ちやすい大きさに調理する。	野菜・果物 40~50g
魚	新鮮で薄味のものであれば、干物も与えられる。	魚 15~20g
肉	ハンバーグや肉団子などの持ちやすいものを与える。	肉 15~20g
大豆製品	生揚げや油揚げは油抜きして使用できる。	豆腐 50~55g
卵	だし巻き卵、オムレツ、サンドイッチなど様々な料理に取り入れる。	全卵1/2~2/3個
乳製品	「7~8か月頃」参照。牛乳は飲料として使用できる。	乳製品 100g

家族も一緒に薄味で食べましょう。

主菜は1回あたりどれか1つ

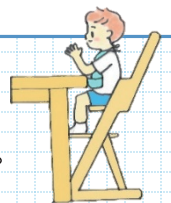
## 食べさせ方のポイント

### 食具

- ・手づかみし、自分で食べる動きが活発になるので、スプーンを持ちたがるときは手に持たせる。
- ・コップが使えるようになるので、哺乳瓶を使用する必要はない。

### 姿勢

足底が床または椅子の補助板につく姿勢で垂直に座り、ひじがテーブルにつくようにする。



## 手作りおやつレシピ

### チーズスティック



### ロールサンド



### かみかみいりこ



12~18か月頃の離乳食のすすめ方はこちら



取り分け幼児食レシピはこちら

