

生活リズムを一定に。1日3回の食事と1~2回の間食になるよう時間を整えます。



はちみつ・黒砂糖  
使用してOK

牛乳  
1日200ml程度

## 授乳と離乳食のタイムスケジュール(例)

☀️ AM6:00頃 朝食 	☀️ AM10:00頃 間食(おやつ) 	☀️ PM12:00頃 昼食 	☀️ PM3:00頃 間食(おやつ) 	🌙 PM6:00頃 夕食 	
早起きして朝ごはんを しっかり食べましょう	完了期の牛乳は 1日200ml程度	食事と食事(間食)の間は 2時間以上あけましょう	エネルギーや鉄、 カルシウムがとれる メニューを中心に	手づかみで 食べるのもOK! 上手にできたら ほめてあげましょう	朝、寝る前、食後の授乳が いらなくなったら 離乳の完了です

## 赤ちゃんの様子

口周りの  
筋肉が  
発達します

自分で  
食べたが  
ります

口へ詰め込み  
すぎたり  
食べこぼしたり  
しながら一口量を  
覚えます

上下の前歯が  
生え揃います

## 支援のポイント

スプーンや  
フォークの練習も  
スタート

前歯を使って  
かじり取る  
練習をします

食パンや  
バナナなどは  
口より  
大きめにします

※次々に食べ物を口に入れてしまうと、大人が一口量のところに手を添えてかじりとらせる様にし、適量を教えます。

## 調理形態

歯ぐきで噛みつぶせる固さ。少し力を入れるとスプーンの縁で切れるくらいにする。

I 穀類  軟飯	II 野菜・果物  にんじん	III たんぱく質の多い食品  豆腐
----------------	----------------------	--------------------------

## 1回の目安量

I 穀類	II 野菜・果物	III たんぱく質の多い食品
1回にいずれか 軟飯 (90g) → ご飯 (80g) 乾めん (30~40g) <small>※やわらかく茹で2~3cmに切り手づかみで食べやすくする</small> 食パン (40~50g) <small>※耳をとって8枚切り1枚</small> いも類 (40~50g)	合わせて40~50g にんじん ほうれんそう バナナ わかめ	1回にいずれか 白身魚・赤身魚・青皮魚 (15g~20g) 全卵 (1/2個~2/3個) 肉 (15~20g) 乳製品 ・牛乳 (100g) ・無糖ヨーグルト (100g) ・チーズ (15g) 豆腐 (50~55g) 納豆 (15g)

I穀類、II野菜・果物、IIIたんぱく質の多い食品を組み合わせましょう。/鉄は赤ちゃんの成長に大切な栄養素です。離乳食などで積極的にとりましょう。/衛生面から食べ残しは処分しましょう。

こんな時  
どうする？

# 「おやつは小さい食事の巻」

離乳完了期

12～18か月頃

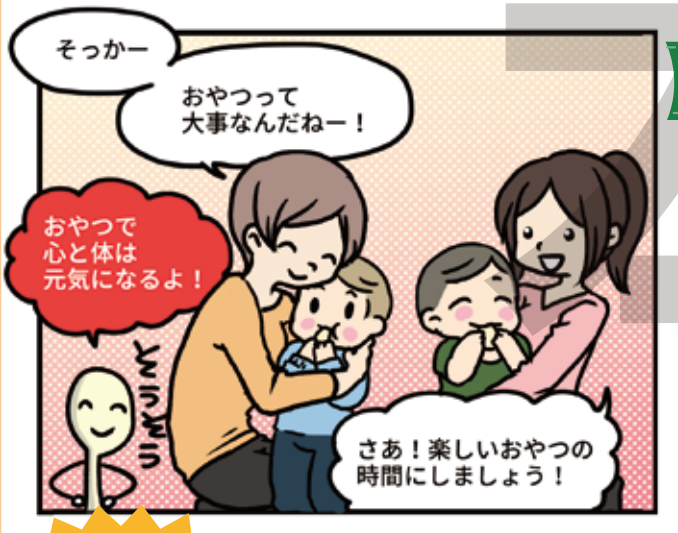


1～2歳児の1日に必要なエネルギー量は、大人の約半分だけど、体重1kgあたりで比較すると大人の約2倍も必要になるんだ。一度にたくさん食べられないこの時期は、3回の食事を補うおやつが大切だよ！

一日に必要なエネルギー量 (体重1kgあたり)

子ども	0	40	80	(kcal)
大人				(18～49歳：参照体重59kg)

(1～2歳：参照体重11.3kg)



### おやつのお組み合わせ例

※目安は1日100～150kcal

1日1～2回量と時間をきめる！

マカロニきなこ+麦茶	合計約100kcal
マカロニ 15g 約100kcal	麦茶 100ml 0kcal
作り方	茹でたマカロニ(15g)をきなこ(大1)と砂糖(小1)で和える
ベビービスケット+牛乳	合計約110kcal
ビスケット 2枚 約40kcal	牛乳 100ml 約70kcal
じゃこおにぎり+コンスープ	合計約150kcal
おにぎり 50g 約90kcal	コンスープ 100ml 約60kcal

ワンポイントアドバイス

おやつは **エネルギー・鉄・カルシウム** などが補えるメニューにしよう

「水や麦茶などで」水分補給も忘れずにね!