

赤ちゃんの食事 ～離乳食・完了期～

豊島区保育課

☆ 離乳食（完了期） 歯ぐきで噛む練習をする食事



《 この時期の食べ方・口の動き 》

- ・ 舌は自由自在に動かせるようになります。前歯が生えそろう噛み切る力も出てきます。歯ぐきでつぶしたり、噛んだりできるようになります。

《 食事の内容は？ 》

- ・ 1日3回（朝・昼・夜）＋おやつ2回（午前・午後）の食事で、乳児食に近づきます。
- ・ 保育園では、食事1回（昼）＋おやつ2回（午前・午後）を提供します。
- ・ 肉は、ひき肉だけでなく薄切りの肉も使うようになります。
- ・ ミルクに替わり、牛乳になります。
- ・ 保育園では、午前のおやつは牛乳またはヨーグルトを、午後のおやつは牛乳またはヨーグルトに、果物や手作りを中心とした軽食・菓子類などを組み合わせて提供します。



《 かたさのめやす 》

歯ぐきで噛めるかたさ（焼き豆腐・肉団子のかたさ）

《 作り方のポイント 》

- ・ 野菜はよく煮て、前歯で噛み切れる大きさ・形にします。（大きめのひと口大・スティック状）
- ・ 魚や肉は噛み切りやすく切ります。（うす切り・そぎ切り・細切り）
- ・ 葉物野菜などは茹でるだけでなく、さらに煮て、食べやすく切ります。
- ・ 素材の味を生かして、薄味にします。

《 こんなことを意識しましょう 》

- ・ 1回の食事で主食（ご飯・パン・麺）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品）・副菜（野菜・海藻）がそろくと栄養バランスが整いやすくなります。
- ・ 手づかみ食べが慣れてくる頃です。子どもが持ちやすいようスティック状にするなど、形に工夫をしましょう。

- ・ 噛む力がつくのは、奥歯が生えることに伴い、3歳頃までかかります。やわらかくする・食べやすく切るなどの工夫は、まだ必要です。
- ・ 「おなかがすいた！」は、なによりのごちそうです。規則正しい生活と、たくさん身体を動かすことで空腹の時間をつくりおいしく食べましょう。
- ・ 食事について心配・不安のある方は、保育園にご相談ください。



(R7.4～)