

# なんでも食べるこ 元気なこ

離乳食から幼児食へ～おいしく・たのしく食べるために大切な 3 つのポイント

## 離乳の完了とは

形のある食物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳又は育児用ミルク以外の食物からとれるようになった状態のことです。

## ① 栄養バランスを確認しよう!

### 主食

#### エネルギー源

ごはん	1 杯(80g)
パン	1 枚(8 枚切)
めん	めん(1/3 玉)

### 主菜

#### からだをつくる

肉	15g
魚	15g
たまご	1/2 個
豆腐	50g

### 副菜

#### からだの調子をととのえる

野菜	40g×3 回
きのこ・海藻	少々

### その他

牛乳・乳製品	200～300ml
果物	少々

- ・「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べましょう。
- ・「その他」は、1 日のどこかでとります。(食事またはおやつ)
- ・おやつには、不足しがちな栄養を補う役割があります。
- ・1 歳前後は、鉄が不足しないよう、注意が必要な時期です。

## ② 積極的に経験したい! 「手づかみ食べ」

- ・目の前にある食べ物を「自分の意思で食べようとする」姿が見られたら、食に対する意欲や関心が出てきたサインです。  
食べこぼし対策には、食事用エプロンをしたり、床にビニールシートを敷いておけば後片付けも楽です。
- ・子どもは、手づかみで食べ物を触ったり、握ったりしながら、その固さや触感を体験します。  
目と手と口の協調運動(=手づかみ食べ)を通じて、食べ物の固さや大きさに合わせてかむことや、一口で食べられる量がどれくらいかを学んでいます。  
前歯でかじり取る練習をするためにも、食材は小さく切りすぎず、かじりとれる大きさを残しておくことも大切です。

## ③ 大人も一緒に食べるこ。それは「食育」のひとつです!

- ・子どもは、家族等と食卓を囲むことで、食べることを楽しいと感じます。  
また、様々なコミュニケーションを通じて、思いやりの心が育まれます。
- ・朝、昼、夕の食事を毎日同じリズムで食べることで、ちゃんとお腹が空き、食事を楽しみにする気持ちが育ちます。



## うちの子これでいいの？ 食事のきがかかり Q&A

Q 食べることに集中しないので困っています。

A 食事と遊びの区別をつけるためにも、20分～30分をひと区切りとし、食事を切り上げます。まわりのおもちゃを片付けてから食事するなど、食環境を整えることも大切です。こどもが立ち上がって席を離れたら「ごちそうさま」の合図です。

Q 好き嫌いが多くて、いろいろなものを食べることができないのですが・・・。

A この時期の好き嫌い(偏食)は一過性のことも多いので、別の日に再チャレンジしてみるなど、長い目で見守ることも大切です。苦手な食材の時は好きな味付けにしたり、切り方を変えたりして工夫してみます。



Q フォローアップミルクに変えた方がいいですか？

A フォローアップミルクは、母乳や育児用ミルクの代替食品ではなく、牛乳の代用として開発されたミルクです。  
離乳が順調に進んでいる場合は、変える必要はありません。調理用の食材の1つとして、フォローアップミルクを使ってもいいでしょう。  
離乳が順調に進まず、鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合には、主治医と相談した上で、必要に応じてフォローアップミルクの活用について検討してください。

## 上手に食べられるかな？ 手づかみ食べ おやつ

【かぼちゃのきな粉あえ】※作りやすい分量で記載しています。かぼちゃ 1/4 個に対して、1/3 程度の和え衣で和えます。

※	かぼちゃ	1/4 個
	きな粉	大さじ 5
	砂糖	大さじ 3
	塩	小さじ 1/4

じゃがいもを塩ゆでして

青のりで和えてもおいしいよ！



かぼちゃは 5～7mm 程度の幅で食べやすく切り、茹でる。きな粉、砂糖、塩を合わせて、茹でたかぼちゃに和える。



## 手づかみOK！ハンバーグ

### <作りやすい分量>

豚ひき肉	300g
豆腐(木綿)	1/2 丁(150g)
玉ねぎ	中 1/2 個
卵	1個
パン粉	1/2 カップ
フォローアップミルク(スティック)	4 本
みそ	大さじ 1/2
油	適量

- ① 玉ねぎをあらみじん切りにし、耐熱容器に入れて、レンジで2～3分加熱する。
- ② ひき肉とみそを良くこねて、豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉、フォローアップミルクを入れて、さらによくこねる。
- ③ フライパンに油を入れてから肉を入れて、平らにしてから焼く。



### Cooking Point

\*味のバリエーション＝みそ大さじ1の代わりに以下の味付けでも美味しいです。

- ①カレー粉(小さじ 1/5)＋塩小さじ 1/3    ②塩小さじ 1/2

\*冷凍できます。

## 炊飯器にお任せ！使いまわせる ラクラクスープ

### <作りやすい分量>

にんじん	大 1/2 本
大根	5 cm
キャベツ	1/5 個
ツナ缶(水煮)	1 缶
水	1.5 カップ
牛乳	1.5 カップ
ブイヨン(顆粒)	1g
塩	1 つまみ

- ① 野菜を 1cm 角に切る。
- ② 野菜とツナ缶(汁ごと)と水とブイオンを炊飯器に入れて加熱する。
- ③ 牛乳と塩入れる。  
(\*フォローアップミルクを入れても OK)



### Cooking Point

\*味のバリエーション＝塩とブイヨンのかわりに以下の味付けでも美味しいです。

- ①味噌(小さじ2)    ②ホワイトルー(適量)  
③カレールー(適量)

\*冷凍できます。