



自分でパクパクおいしいな♪ 12~18か月ごろの離乳食

立ちが上手になったかと思えば、伝い歩き、よちよち歩きと成長がいっそう楽しみな時期。食事も栄養のほとんどを食事からとれるようになる時期です。バランスの良い食事を心がけ、規則正しく食事をする習慣をつけましょう。



自分で食べたがる時期です。手づかみ食べが中心ですが、しだいにスプーンやフォークを使いたがるように。手づかみメニューも取り入れながら、前歯で噛み切り歯ぐきや歯でつぶすといった食べ方の練習をしましょう。固さはスプーンで軽く切れるハンバーグくらいが目安です。

この頃のポイント

噛みきって食べる練習を

自分で噛みきって食べるという練習をすることで、一口量を覚え、かむことが上手になっていきます。噛みきって食べるために手持ちサイズのものを用意し前歯でかじりとれるよう工夫しましょう。

家族と一緒に食べましょう

家族がおいしそうに食べる姿をみせることで、子どもの食べる意欲をひきだします。家族と同じメニューから取り分けて、食べやすい大きさにします。インスタントなどの濃い味が好きになると薄味を嫌がるようになるので味付けは薄味が基本。子どもに合わせて家族みんなで薄味好きになりましょう。

食事のときは

ごはん類



たんぱく質性食品



野菜類



をそろえましょう

間食について

間食は1歳を過ぎた頃から、3回の離乳食では不足する栄養を補う目的で与えます。食事と食事の間のタイミングで量を決めて与えましょう。

食事の延長をイメージした果物や乳製品、おにぎり、パン、焼き芋、お好み焼きなどがおすすめです。



母乳・ミルクについて

ミルク・母乳から牛乳への切り替えは1歳を過ぎてからにします。そろそろ哺乳瓶を卒業してコップの練習をはじめましょう。目安の量は1日300~400mlですが、食事量に影響のない範囲の量に調整します。



遊び食べがでてきたら…

周囲のことに興味を持つようになり、遊び食べが盛んになる時期です。食事時間は食事に集中できるようにテレビを消して、おもちゃをかたづけるようにしましょう。食事に集中しなくなったら、ダラダラと食べさせずに20分~30分できりあげましょう。また、自分で「食べたい!」という意欲につなげるためたっぷり遊んで規則的にお腹がすくリズムを作りましょう。

食べムラ、ぼっかり食べは成長の証

昨日食べた食材を今日は食べないなどの食べムラ、同じ食材ばかりに手をだすぼっかり食べなども増えてきます。食べないからといって献立から外さず、味付けや調理方法を変える、大人がおいしそうに食べたり、少しでも食べたならほめなどの工夫をしながら様子を見ましょう。

12～18か月ごろの離乳食レシピ



大人もおいしく
食べられる♪

まぐろの揚げ煮

材料(作りやすい分量)

まぐろ(たらなど他の魚でもOK)	100g
かたくり粉	適宜
サラダ油	
玉ねぎ	とりまぜて 50g程度
人参	
セロリなど	
サラダ油	適宜
ケチャップ	小さじ2
砂糖	小さじ1

- ①魚は一口大に切り、かたくり粉をまぶして多めの油で揚げ焼きにする。
- ②野菜をあらみじん切りにしてサラダ油で炒めひたひたになる程度の水を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③②にケチャップと砂糖を加え、①の魚を加えてひと煮する。

ツナと野菜のパン粉焼き

材料

おくら	8本
玉ねぎ	1/4個
トマト(皮を湯むきする)	1/2個
ツナ水煮缶	1缶
マヨネーズ	大さじ1
A { パン粉	大さじ1
粉チーズ	大さじ1

- ①おくらはやわらかくゆで、粗くきざむ。玉ねぎは粗みじん切りにして電子レンジ(600W)で約90秒加熱して水分をきる。トマトは1cm角に切る。
- ②汁気をきってほぐしたツナと①をマヨネーズで和え、耐熱容器に入れる。
- ③Aをふりかけ、250℃のオーブン(トースターやグリルでもOK)で約5分焼く。

豆腐ハンバーグ

材料

赤身ひき肉	100g
絹ごし豆腐	100g
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個
卵	1/2個
パン粉	大さじ2
塩	少々
こしょう	

- ①絹ごし豆腐をボウルに入れ、ホイッパーで混ぜなめらかにし、パン粉を加える。
- ②ひき肉、塩、こしょう、玉ねぎ、卵を加えてよく練り混ぜる。
- ③食べやすい大きさに丸め、油を熱したフライパンで両面焼く。

《あんかけハンバーグ》
鍋にだし汁50ml、砂糖、しょうゆ、みりんを少々入れて煮立て、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、ハンバーグにかける。

《ソースをかけて》
ウスターソース、ケチャップ、砂糖を1:1:1で混ぜたものを電子レンジで加熱し、ハンバーグにかける。

間食レシピ

きなこのおはぎ風

材料

軟飯	1/2食分
甘納豆	大さじ2
きなこ	大さじ1

- ①ボウルに全ての材料を入れてすりに木で粗くつぶす。
- ②①を3等分に分けてラップで包み、丸く形を整える。

保健センターでは、月齢に沿った離乳食・幼児食の講習会を行っています！調理・試食もありますのでぜひご参加ください♪

