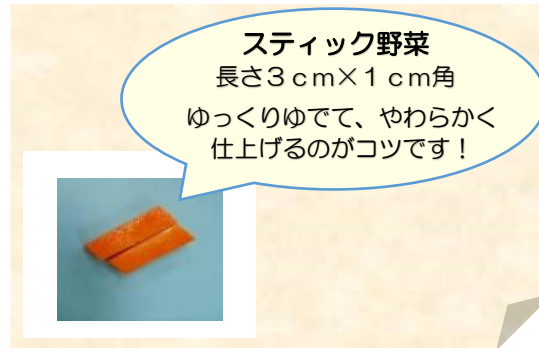


離乳食（9か月～18か月ごろ）

9～11か月ごろ

- 3回食にしましょう。
- 主食・主菜・副菜がそろった献立を心がけましょう。
- 豚肉や牛肉、レバー、赤身の魚（まぐろ、かつお）も使いましょう。
- 慣れてきたら、大人と同じ時間に食事を楽しみましょう。
- 歯茎でも噛める固さで、手づかめる大きさも試してみましょう。
- 食事時間は20～30分を目安にしましょう。



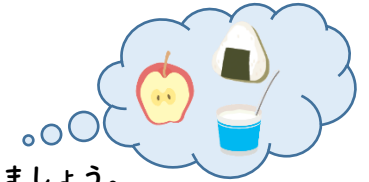
12～18か月ごろ

- 1日3回の食事を軸に生活リズムを整えましょう。
- 栄養の大部分は離乳食からになります。
- 汚れてもよい環境をつくり、手づかみ食べをさせましょう。
- 飲み物は哺乳瓶でなく、コップやストローを練習しましょう。
- 牛乳を飲む練習が始められます。



味付け

- 味付けは大人の1/3程度が目安です。
- 大人の料理からのとりわけも積極的にしましょう。（濃味、油物は注意）
- 味覚の幅を広げる時期です。いろいろな食材を組み合わせましょう。



おやつ

- 1歳以降、1日1～2回を目安に時間を決めて与えましょう。
- 乳製品・果物・芋・おにぎりなど食事の補助になるものを選びましょう。

水分補給

- 水分補給は水やお茶にしましょう。
- 甘い飲み物は小食やムラ食いの原因になります。

大人のすることをよく見えています！！

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- よく噛んでいるところを見せてあげましょう。
- 大人も薄味で、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。
- テレビは消して食事を楽しみましょう。

