

STEP 4

パクパク期

離乳完了期 12~18か月ごろ

バナナの固さの物を歯茎で噛み、上手に食べられるようになったら離乳食完了！



上手に食べられなくても大丈夫！
自分で食べたい気持ちを大切に、食べられたらほめてあげましょう

★穀類

食材	調理法	ポイント
軟飯	軟飯からごはんへ	手づかみで食べやすい 大きさや形にしましょう
パン	ジャムやバターを薄く塗ると しっとりして食べやすい	
麺類	軟らかく茹で2~3cmくらいの長さに	
いも	素揚げ、天ぷら、コロッケ等もよい	

★たんぱく質

食材	調理法
魚	新鮮なものを十分加熱する 干物も新鮮でうす味のものを選ぶ
肉	ハンバーグや肉団子などが食べやすい 薄切り肉は細かく刻む
大豆製品	生揚げ、がんもどき、油揚げなど ・油抜きして煮物や汁の具に ・油揚げはたんぱく質含有量は少ないが、みそ汁や 煮込みうどん等に使うとよい
卵	全卵が食べられるようになったら 卵焼き、茶碗蒸し、サンドイッチなど

★野菜・果物

軟らかく煮ればほとんどの野菜が食べられますが、食物繊維の多い
根菜類は消化が悪いので控えめに

☆バランスよく食べましょう

主食

+

主菜

+

副菜

をそろえよう！

炭水化物
(ごはん・パン・麺類)

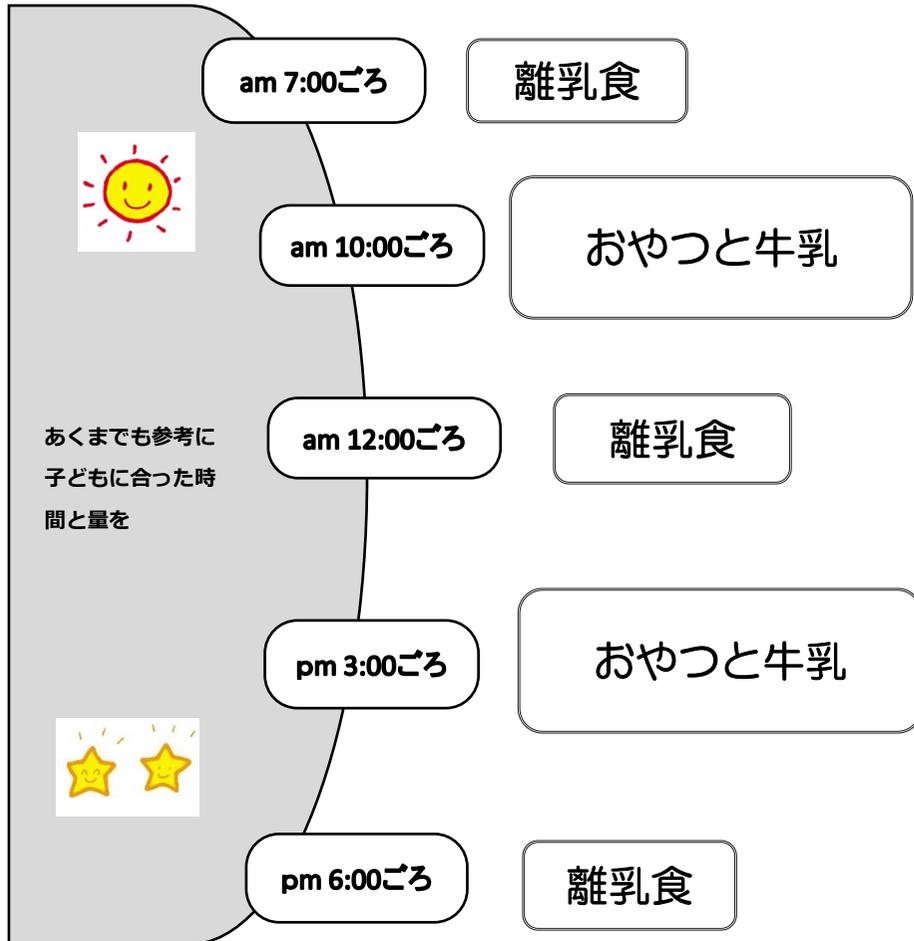
たんぱく質
(魚・肉・卵・大豆製品)

ビタミン・ミネラル
(野菜・果物)

手づかみ食べは『食べる』ことへの興味や自分の目と手と口の
協調運動を発達させる上でとても重要です
エプロンをつけたり、床に新聞紙やビニールシートを敷くなど、
汚れてもよい工夫をして、温かい目で見守りましょう

パクパク期のタイムテーブル

授乳の目安：母乳又は育児用ミルクは子どもの離乳の進行・完了の状況に応じて与えます



目安は12か月～18か月ごろ

【パクパク期のポイント】

☆1日3食、毎日同じ時間に

決まった時間に食事をとって
生活のリズムを整えましょう。

早寝！早起き！
朝ごはん！



☆食べる環境を整えて

食事に集中できるよう、テレビは消しておもちゃは片付けましょう。
足が床につく高さの椅子に座らせて、姿勢よく食べさせましょう。
食事と食事の間隔は少なくとも3～4時間は空けて、お腹をすかせて
楽しく食べましょう。

☆おやつは小さなごはん

1度の食事で食べられる量が少なく、十分な栄養をとることが難しい
ので、おやつを上手に利用して栄養を補いましょう。
おやつには、おにぎりやパン、いも類、季節の野菜や果物、乳製品な
どを取り入れるとよいでしょう。



☆まだまだうす味

塩分はもちろん砂糖の取りすぎにも注意しましょう。
カステラ、マドレーヌ、プリン、ゼリー等には砂糖がたくさん
含まれています。

☆水分補給は水やお茶

のどが渇いているような時は、水や麦茶などの甘みと刺激がない物を。
市販のスポーツ飲料には糖分、塩分が含まれており、肥満やむし歯に
なったり、腎臓に負担をかけたりすることもあります。発熱、下痢、
嘔吐や体調の悪いときに利用しましょう。
ジュースと同じく習慣化しないことが大切です。

★窒息事故に気をつけて！



ぶどう・プチトマト・飴玉・ナッツ類などは、丸飲み
しやすく、そのまま喉に入ると窒息の危険があります。
食べやすい大きさにしてよく噛んで食べる、食事の際
は1人にしないなどの対策が必要です