

《離乳後期》 生後9～11か月頃

1日3回の食事のリズムを大切に、家族と楽しく食卓を囲む機会を作りましょう。

食べ物に興味がわき、自分で食べたい気持ちが芽生えてきます。手づかみ食べができる環境を整えていきましょう。

固 さ：歯ぐきで押しつぶせる固さ

「熟したバナナくらい」の固さ

調理法：食品のもつ味をいかしながら、大人より薄めの味付けに。大人の食事からとり分ける場合は、味つけをする前にとり分けるのがおすすめです。

調味料は塩・砂糖・しょうゆに加え、少量のケチャップやマヨネーズも使えます。

食べ方：「主食」「主菜」「副菜」「汁もの」と4つのお皿をそろえるようにしましょう。

《離乳完了期》 生後12～18か月頃

1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えます。手づかみ食べなどで、自分で食べる楽しさを体験させてあげましょう。形あるものを噛みつぶせるようになり、エネルギーや栄養素の大部分を食べものからとれるようになれば離乳は完了です。

固 さ：歯ぐきで噛める固さ 「肉団子くらい」の固さ

調理法：大人の食事からとり分けるなどして、色々な食品の味を経験させましょう。ただ大人とまったく同じものは、まだはやいので、細かくする・つぶす・薄味にするなどのアレンジをしてあげましょう。

食べ方：「主食」「主菜」「副菜」「汁もの」と4つのお皿をそろえましょう。また、スプーンやフォークなどを使って食べる動きを覚えはじめる時期です。