






離乳食完了期の進め方 (12~18か月頃)



-  **口の動きが自由自在に。かむ力と調整力を育てて**
-  **手づかみ食べが中心だが、スプーンの練習も**
-  **1歳過ぎても、薄味を守ろう**
-  **おやつは栄養を補える果物や芋類などに**
-  **牛乳が飲めるように**

食べる機能

～前歯で一口量をかみ切る練習を～


かむ力が強くなります。かみごたえがあって、前歯でかみ切るのにちょうどいいゆでにんじんを、離乳食後期よりも厚くして練習しましょう。



1歳頃、上下の前歯が生えそろいます

基本素材の1回量・固さ・大きさの目安

歯ぐきで噛める固さ：目安は肉団

たんぱく質源食品	ビタミン・ミネラル源食品(野菜+果物)	エネルギー源食品(主食)
魚・肉 15~20g または 豆腐 50~55g または 卵 全卵 1/2個~2/3個 または 乳製品 100g	40~50g	軟飯 90g ~ ご飯 80g
		
	にんじん・かぼちゃ・ほうれん草など りんご・いちご・みかんなど	ゆでうどん・じゃがいも・ 食パン・バナナなど