

# 7月 食育だより

主に0～2歳向け

西九州大学 健康栄養学科

YANG YABEI

離乳食完了期

1歳～1歳半ごろ

## 離乳食完了期の特徴

1歳～1歳半ごろは離乳食完了から本格的幼児食が始まるまでの準備期間です。完了期の子どもの特徴と幼児食の進め方を見ていきましょう。

### 頭

脳の神経細胞をつなぐ回路の数が選択され、よく使う回路が強化されます。言葉を発することが増えます。

### 食べ方

つかみ食べが中心です。グチャグチャにして食べるのも脳への刺激になっています。

### カラダ

ヨチヨチ歩きを始め、自分で移動できるように。運動量が増えてスマートな体型になります。

### 目

視力は1歳で0.1くらいになり、発達していきまます。色や形、空間をしっかりと認識できます。

### 言葉

個人差はありますが簡単な言葉が話せるようになり、言われていることが理解できるようになります。

### 心

簡単な言葉が分かるようになります。すねたり嫉妬したり感情の幅が広がってきます。



## この時期の POINT

### 1日3回の食事リズムを作る

幼児食が進むと1日あたりの栄養のほとんどを食事から摂れるようになります。この時期に食事中心の生活にシフトしましょう。

### つかみ食べできるメニューを増やす

つかみ食べは自分で食べたい意欲を満たし、脳の発達にも有効とされています。子どもがつかみやすい大きさ、かたさに調理をしましょう。

### 食べ汚しもトレーニングのうち

自分で食べようとして、こぼしたり落としたりするのもこの時期には大切です。片づけやすくシートを敷いておくなど対策をしましょう。

## 今回のレシピ

### 鮭のごま照り焼き

材料(大人2人分+子ども1人分)

生鮭・・・200g

A: しょうゆ・・・小さじ1

みりん・・・小さじ1

すりごま・・・小さじ2弱



## 作り方

- 1 鮭はAで下味をつける。
- 2 トースター(1000W)で10分程焼く。

### Point

下味は10分程置くと味が染みやすくなります。焦げやすい場合は、アルミホイルをかぶせて焼くといいです。※離乳食後期以降から、ごまは使用できますが、使用する際は、「すりごま」にして、口の中に皮が残らないようにしましょう

### <参考文献>

1歳から6歳の子どものごはん 365日の幼児食 冷凍できる作りおきレシピ 著者: homeal ホーミール