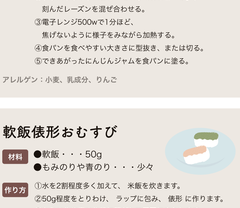
後期・完了期のお悩みQ&A

補食（おやつ）としてどんなものをあげたらいいの？

おやつというとスナックのイメージがあるが、食事の小さいバージョンのイメージで。おにぎり、トースト、小さく切ったバナナやりんご、ヨーグルト、砂糖なしのクッキーやポーロ、市販の離乳食もオススメ。

※おにぎりの海苔は噛み切りにくくつまりやすいので、小さく切ったり、穴を開けたりしてつまらないように気を付ける

にんじんジャムパン



材料
- ●にんじんのピューレ・・・30g
- ●りんご・・・10g
- ●レーズン・・・1〜2粒
- ●食パン（耳は取り除く）・・・1枚

作り方
①りんごをすりおろす。
②すりおろしたりんごと「にんじんのピューレ」、刻んだレーズンを混ぜ合わせる。
③電子レンジ500wで1分ほど、焦げないように様子をみながら加熱する。
④食パンを食べやすい大きさに型抜き、または切る。
⑤できあがった⑤にんじんジャムを食パンに塗る。

アレルゲン：小麦、乳成分、りんご

軟飯俵形おむすび



材料
- ●軟飯・・・50g
- ●もみのりや青のり・・・少々

作り方
①水を2割程度多く加えて、米飯を炊きます。
②50g程度をとりわけ、ラップに包み、俵形 に作ります。
③もみのりや青のり粉に転がして周囲にまぶします。

★もみのりの作り方
オーブントースターの余熱が残っているところへ板のりをいれてパリッとさせます。キッチンペーパーに包み、よくもんで粉になればできあがります。
※普通の板のりなどで巻くとかみ切れません。

→おにぎりをあげる時は海苔の付け方に注意！

1日にどれくらいの量を食べさせればいいの？

→栄養のバランスさえ取れていれば、これが絶対正解というのはないかもしれない。
「1日でどれくらい食べた」より
「3日でどれくらい食べたか」を考えると良い

量のだいたいの目安
「子どもの胃の容量は体重1kgあたり30ml程度」
10kgなら300ml

チェックポイント
- ☑ 体重が増えてきているかどうか　月に1回くらいチェックしてもいい
  (毎日測ると一喜一憂してしまうので、必要ない)
- ☑ ただし早く歩き始めた子、よく動くは体重の伸びが緩やかになる
  その場合は・・・食べていればOK
  減っていなければ問題ないし、予防接種や検診の際に、体重の増えを小児科に相談してみるといい。

お食事の時間を嫌がります。離乳食をあげてもイヤイヤして全然食べません。どうしたらいい？

チェックポイント

環境
- ☑ 周りにおもちゃやテレビ、スマホなど集中できないものが置いていないか。
- ☑ 大人と1対1でつまらなそうにあげていないか。
- ☑ 運動が足りてるか。
- ☑ 食具（スプーン）の硬さが好みでない。
- ☑ 椅子・机が合っているか。

食べもの
- ☑ 硬さすぎないか
- ☑ 一口の量が大きすぎないか
- ☑ あげるスピードが親と子どもであっているか
  早すぎないか
- ☑ 食べ物の温度がその子にとって適温か

体の発達
- ☑ もぐもぐごっくんができているか
- ☑ 口がしっかり閉じているか
- ☑ 体幹がしっかりしている
- ☑ 少し前屈みか
- ☑ 顎がひけているか
- ☑ うんちはでているか
- ☑ 眠い時間じゃないか？
  手を洗うなど目を覚めるような準備をする

→この辺りを確認するとうまくいくことがある。
それでもうまく行かなければ、
誰かに離乳食相談や小児科医に相談をしてみよう

なかなか座って食べません。歩き回ってしまい、追いかけながら食べものを口に入れています。

歩きながらはNG
- ☑ とにかく危ない　誤嚥のリスクが上がる
- ☑ 習慣として身につける
  「ご飯は座って食べるもの」
- ☑ 食事時間は長くて30分
  それ以上にならたらご馳走さま

ゆるく育児するのと安全のバランス
椅子に座ったら食べる。降りたら終わり。

食べ方のお悩み
- 吐き出す（好きじゃないものを食べない）
- ブーブーする
- 丸呑みする

- ☑ これも「 環境・食べ物・発達」のポイントチェック