

≪ 12～18か月頃 ≫

**Q：肉や魚が苦手です。どうしたら食べるようになりますか。**

A：肉や魚は口の中に残ってしまい、飲み込みにくい場合があります。その場合、あんかけや野菜と一緒に煮込み料理にしてはどうでしょうか。また、味付けや調理方法を変えてみましょう。普段、塩味が多いのであればたまには味噌味にしたり、煮魚が苦手であれば焼き魚にするなど、いつもと違った味付けや調理方法を試してみましょう。

**Q：あまり噛まないで飲み込んでしまいます。**

A：食材の切り方が細かすぎたり軟らかすぎたりすると、噛まなくても食べられてしまいます。大きくても硬くてもいけません、月齢に合った大きさや軟らかさを確認しましょう。一般的な大きさや軟らかさについては、[「基本素材の時期別形態早わかり」](#) [「離乳食のアドバイス\(作り方\)」](#)を参考にご覧ください。

**Q：口の中にたくさん入れすぎます。**

A：自分の一口の量を学び中です。自分の一口の量を知るために、手づかみで食べられるものや一口サイズのおにぎりを用意してみましょう。自分の歯でかじり取って食べることで、一口の適量を覚えていきます。たくさん口に入れてしまうようであれば、途中で「入れすぎだよ」や「空っぽになってからね」など、声を掛けてあげるといいですね。  
また、食べさせてあげるときには、口の中が空になってから次の一口を入れてあげるようにしましょう。

**Q：野菜を食べてくれません。**

A：細かく刻むと食べられる場合もありますが、味付けや調理方法に変化をつけてみるのも良いでしょう。この時期は食べられる食材や使える調味料が増えているので、トマト煮込みやクリーム煮、卵とじ、バター炒めなどいろいろと試してみましょう。