

子どもの食事をおいしく楽しく!

～1歳からの食事とおやつ～



★生活リズムを整えましょう★

1才を過ぎるころになると、睡眠、食事、遊びなどの活動にメリハリが出てきます。食事の時間に合わせ、おなががすくリズムが身につくようになることが大切です。早寝早起きや決まった時間に食事をするなど、生活リズムを整えましょう。



朝食



間食



昼食



間食



夕食

★楽しく食べる子どもに★

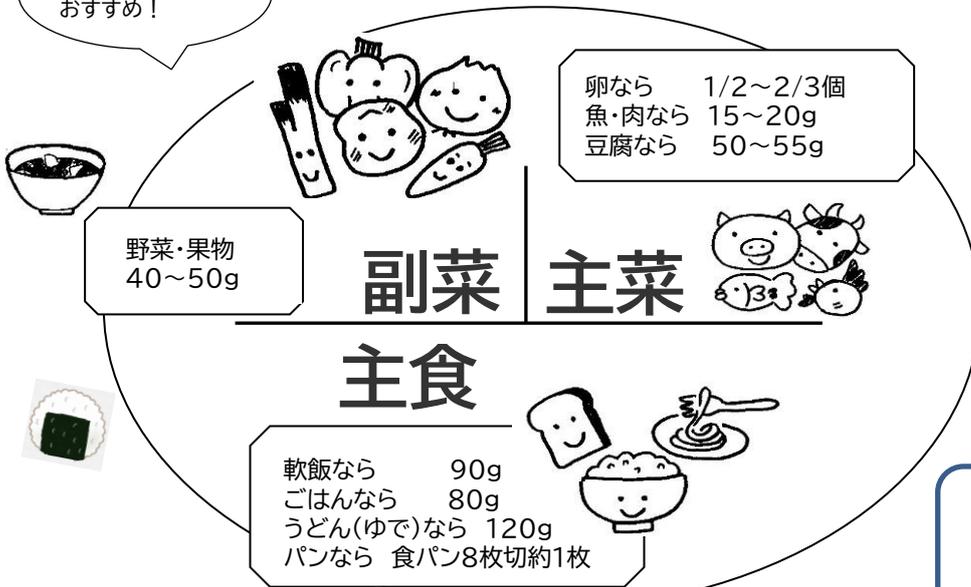
- ・楽しく食べる体験を通して、食への興味や関心を育てましょう
- ・家族と一緒に楽しく食べ、食を通じたコミュニケーションを大切にしましょう
- ・食事づくりや準備などのお手伝いを積極的にさせ、食への興味や関心を育てましょう
- ・家族の食事も見直し、みんなで健康的な食生活を送りましょう



1食あたりの目安量

(1歳～1歳6カ月)

具だくさんの汁物もおすすめ!



<食後の母乳・ミルクは?>

栄養の約80%を食事からとれる時期です。食事をしっかり食べられるようになったら、食後の母乳・ミルクを減らしていきましょう。乳製品は料理に使用したり、間食でとりましょう。

1日200～300mlが目安です



牛乳・乳製品や果物はおやつ(間食)で摂りやすいです(おやつについては裏面参照)

<味つけ>

大人の1/3位が目安。家族の味つけも見直すチャンス! 大人もうす味を心がけましょう。



ふじキュン♡&ふじさわバランストリオ



食べる意欲を育てよう

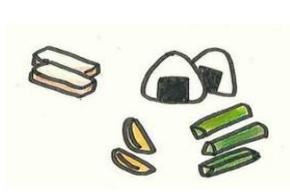
手づかみ食べは「自分で食べたい」という欲求のあらわれで、9カ月頃から盛んになってきます。目と手と口の協調運動であり、食べものの固さや温度を体験し、口までの運び方などを覚えます。手づかみ食べを十分に行うことで、スプーンや食器が上手に使えるようになっていきます。また、前歯で噛み取る練習をして一口量を覚え、やがてスプーンやフォークを使って自分で食べるようになるための準備をしていきます。

<手づかみ食べのポイント>

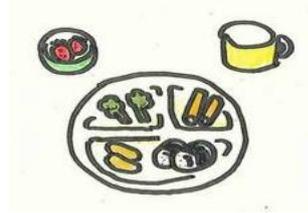


●手づかみ食べのできる食事

・ごはんをおにぎりに、野菜の切り方を大きめにするなど、メニューの工夫を。

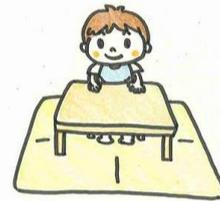


・食べものは子ども用のお皿に、汁物は少量入れたものを用意すると良いでしょう。



●汚れてもいい環境を

・エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、後片付けがしやすいように準備しましょう。



●食べる意欲を尊重して

・食事は食べさせるものではなく、子ども自身が食べるものと考え、子どもの食べるペースを大切に。



・子どもが自分から進んで食べるためには、食事時間におなかがすいていることが大切です。たっぷり遊んで規則的な食事リズムを作りましょう。



手づかみ食べの時期は、お皿の中の食べ物を手でかき回したり、床に落としたり、ひっくり返したりなど、遊び食べが見られます。工夫して十分に手づかみ食べを体験させ、じょうずに食べられた時はほめて、自分で食べる意欲を引き出すことが大切です。



手づかみ食べが上手にできたら **スプーン** 食べに！ **コップ飲み** の練習もしよう！

*食べやすい食器やスプーンを用意しましょう

たとえば、縁の立ち上がったこぼしにくい器や先の丸い持ちやすいスプーンなどがおすすめです。

*コップ飲み練習を

はじめは小皿のような浅い器や茶わん、空のコップを持たせ、少量ずつ練習してみましょう。

<持ち方の変化>



1歳 手のひら握り



手指握り



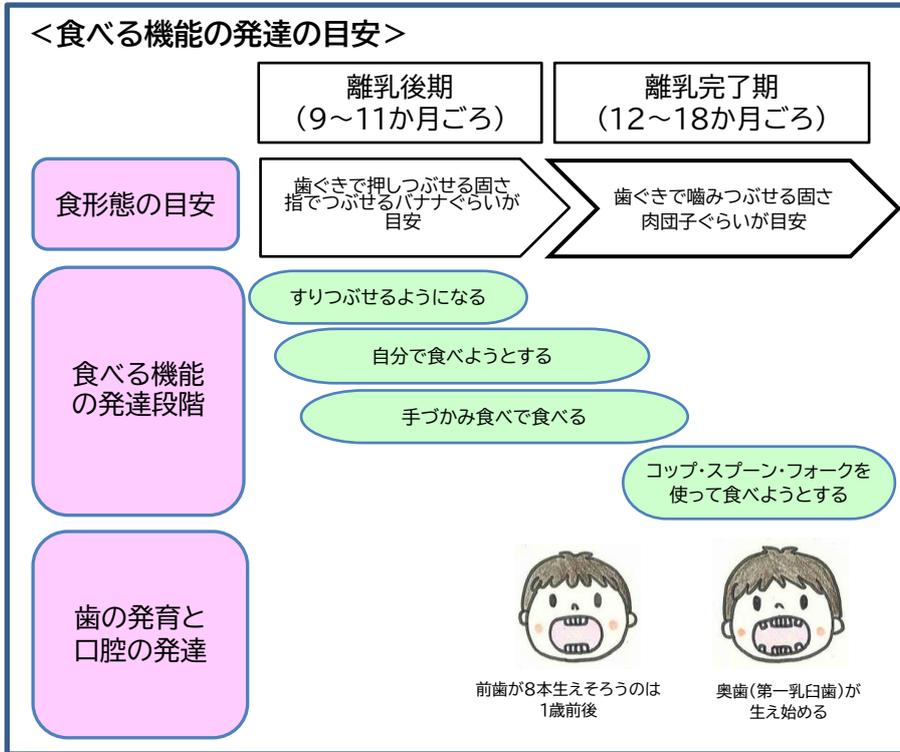
3歳ころ えんぴつ持ち



哺乳瓶を使わずコップ飲みができるよう練習していきましょう！

離乳が完了したら幼児食のスタートです

1歳を過ぎて、必要なエネルギーや栄養素の大部分を母乳やミルク以外の食事からとれるようになってきたら、幼児食に移行しましょう。ただし、奥歯が生えそろう3歳ごろまでは、食べる機能はまだ発達段階にあるので、子どもの発達に合った固さや大きさなどにしましょう。また、手づかみ食べやスプーンで食べるなどを通して、食べる意欲や食事への興味を育てましょう。



<食べる姿勢>

足底が、床やいすの補助板につく姿勢で垂直に座り、ひじの関節がテーブルにつく程度にしましょう。(まっすぐに座ってひじがテーブルにつく)



<1~2歳児の食べにくい食品例>

食品の特徴	主な食品	調理の留意点
弾力性の強いもの	かまぼこ、こんにゃく、いか、たこ	この時期には与えない
皮が口に残るもの	豆、トマト	皮をむく
口の中でまとまりにくいもの	ひき肉、ブロックリー	とろみをつける
ペラペラしたもの	わかめ、レタス	加熱して刻む
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも	水分を加える
誤嚥(ごえん)※しやすいもの	もち、こんにゃくゼリー	この時期には与えない
噛みつぶせないで、口にいつまでも残るもの	うす切り(スライス)肉 しゃぶしゃぶ用の肉(牛・豚の赤身のもも肉)は 食べやすい	たたいたり切ったりする

※食べ物が入らず、誤って気管に入ること

<食品による子どもの窒息事故に注意！>

奥歯が生えそっていない小さな子どもは、噛む力や飲み込む力が十分ではないため、硬いものや丸ごと飲み込んでしまうものに注意が必要です。食べている時は子どもから目を離さないようにしましょう。



ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、うずら卵、丸いチーズ ➡ 4等分、柔らかくするなどしてよく噛んで食べる
パン、おにぎり、芋 ➡ 一口量を多くせず、水分をとってのどを潤してから食べる
ナッツ類、豆類、あめ、ラムネ ➡ 与えない

1日3食+おやつで楽しく～おやつは食事の一部です～

子どもの胃は小さく、1日3回の食事だけでは必要な量が不足することがあります。そこで、エネルギーや栄養素の不足を補うのがおやつ(間食)の大切な役目です。

<おやつのポイント>

- 食事と同じく、生活リズムに沿って決まった時間に食べましょう。
1日に1～2回時間を決め、食事に影響しないよう量にも気をつけましょう。
- 内容は、甘いお菓子、スナック菓子、ジュースではなく、食事の一部と考えて、おにぎりやいも類、乳製品、果物などにしましょう。また、水分を補給する良いタイミングでもあるので、カフェインを含まない麦茶なども一緒にとりましょう。



おやつをあげる時の注意点



- *おやつのあげすぎは食事が食べられなくなることがあります
- *頻回に食べているとむし歯の危険性があります
- *市販の菓子は袋ごと与えず、適量を出すようにしましょう
- *車など乗りものでの移動中にあげず、帰宅後にテーブルについて食べる習慣をつけましょう
- *おやつを言うことを聞かせるための手段に利用しないで、共に楽しむものにしましょう



おすすめおやつレシピ【湘南しらすピザ】

♪手づかみ食べの練習に♪

<生地(小2枚分)>

じゃがいも	中1個
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1
サラダ油	小さじ1

<トッピング>

しらす	大さじ1
プチトマト	1個
ブロッコリー	1房
ピザ用チーズ	20g



<作り方>

- ①しらすは湯通し、ブロッコリーは小房に分けゆで、食べやすい大きさに切る。プチトマトは薄くスライスする。
- ②じゃがいもは皮のままラップで包み、600W約3分レンジにかけ、皮をむく。
- ③②のじゃがいもをつぶし、片栗粉・水を加え、2つに分ける(生地用)。
- ④油を薄く引いたフライパンに、③を5cmくらいの円形に薄く広げる。上にトッピングの具材をのせ、ふたをして蒸し焼きにする。チーズが溶けたら出来上がり!



幼児期にとりたい栄養

カルシウム

骨や歯をつくる・からだの機能の調節に必要です。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも大切です。ビタミンDは食べ物以外では、適度な日光浴でもとれます。

<カルシウムを多く含む食品>

牛乳・ヨーグルト・チーズ、
豆腐・納豆・大豆製品、
しらす・小魚、桜えび、
小松菜、ブロッコリー



鉄

血液をつくり、脳を発達させます。たんぱく質とビタミンCと一緒に食べると吸収率が上がります。

<鉄を多く含む食品>

卵、豆腐・納豆・大豆製品、
牛肉赤身、まぐろ、かつお、
レバー、ほうれん草、
焼きのり、青のり



ホームページでも
レシピを紹介中!