

幼児の食事

1歳～1歳6か月頃



離乳の完了に向けて離乳食から幼児食へ

①子どもの成長と食事のポイント

- ・体の成長にあわせて食事に変化を
- ・母乳・ミルクから乳製品・牛乳への移行の目安
- ・生活リズムの例

②献立のバランスはどう考えたらいいの？

- ・バランスのとれた食事ってなあに？
- ・1日の食品の目安量

③おやつ(間食)はどんなものをあげたらいいの？

- ・「おやつ＝甘いもの・おかし」ではありません
- ・おやつのあげ方3原則

幼児期の食事について
木更津市公式ホームページに
動画を掲載しています。



木更津市健康推進課 TEL 23-1300

①子どもの成長と食事のポイント

体も脳も成長し、「自分でやりたい！」という意思が出てくる時期。
体の成長にあわせて食事に変化を

- **食品のかたさ**
調理は歯茎で噛みつぶせる固さ(肉だんごくらい)が目安です。
- **おやつ(間食)**
まだ胃袋が小さいため、3回の食事では不足する栄養を2回のおやつ(間食)で補います。
- **器具の使用**
スプーンを使って口まで運ぶ練習を始めましょう。
(“食べさせる”→“自分で食べる”へ)
飲み物はコップを使用しましょう。
- **卒乳の時期**
 - ・ 卒乳は、母乳・哺乳瓶を使ってミルクを飲むこと(特に夜の授乳)を卒業することです。
 - ・ 子どもの成長過程として、母子ともに無理の無い時期を選んでやめていきます。
 - ・ 時期はいろいろ考え方がありますが、子どもの成長に合わせて考えます。(お誕生日過ぎて1人で歩けるようになった、食事がよく食べられるようになった、コップでお茶等が飲める、など)
- **母乳・ミルクから乳製品・牛乳へ**
離乳食後の母乳・ミルクは無くなり、朝昼晩の3回の食事でお腹をいっぱいにします。食事で摂りきれない栄養を摂るため、牛乳を1日300～400mlを目標に、食事の時やおやつ(間食)として摂ると良いでしょう。体調の良いときにひと口から始め、少しずつ量を増やしていきましょう。

母乳・ミルクから乳製品・牛乳への移行の目安

年齢	母乳 または ミルク	乳製品・牛乳		
1歳頃	400 ～ 300ml	無糖ヨーグルト または 牛乳 50ml	チーズ10g	
1歳 2か月頃	200 ～ 100ml	無糖 ヨーグルト 100g	チーズ 20g	牛乳 (温めて) 100ml
1歳 3か月頃	0 (卒乳)	牛乳なら400ml (ヨーグルト・チーズなどでも)		
1歳 6か月頃	0	牛乳なら400ml (ヨーグルト・チーズなどでも)		

生活リズムの例

お腹を空かせて食事の時間を迎えられるように、
1日の生活リズムと食べる時間帯・量を考えましょう。

時間	生活内容	母乳・ミルク 又は牛乳
6:00	起床	
7:00	朝食 遊び・散歩	
9:30	間食 (牛乳・果物・いも類など)	○
	お昼寝	
12:00	昼食	
	お昼寝	
15:00	間食 (牛乳・果物・いも類など)	○
	遊び・散歩	
18:00	夕食 入浴 眠くなってきます	
20:00	就寝	
	授乳	○

夜間の母乳・ミルクは
1歳2～3か月頃にやめていき、
代わりに食事や間食で
牛乳をとるようにします。

②献立のバランスはどう考えたいの？

1回の食事ごとに主菜・主菜・副菜をそろえることで栄養バランスがとりやすくなります。

③おやつ(間食)はどんなものをあげたいの？

「おやつ(間食) = 甘いもの・おかし」ではありません

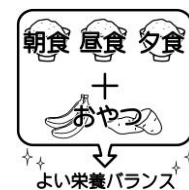
子どもは、体が小さくても多くの栄養が必要です。しかし、消化吸収力が発達途中的なため、1日3回の食事だけでは十分に栄養が整いません。
子どものおやつは食事の一部と考えましょう。

■おやつのあげ方3原則

①時間を決めて規則正しくあげましょう。

不規則に与えることは、偏食・ムラ食い・肥満・虫歯の原因になりがちです。

おやつ(間食)は決まった時間に!



②栄養のバランスを考えましょう。

おやつも1回の食事と考えると、良質のたんぱく質・カルシウム・ビタミンに富んだものを選びましょう。

③量を決めましょう。

おやつの量が多すぎると、エネルギー過剰になり、肥満の原因になります。3回の食事をしっかり食べる正しい食習慣のために、量を決める事が大切です。



バランスのとれた食事ってなあに? -1日に摂る食品の例-

主菜 血や肉・骨などの体をつくるものになる

主にたんぱく質や脂質の宝庫。脂肪の少ない肉・魚・卵・大豆製品のどれか1つを毎食とりましょう。

卵	肉・魚	大豆製品	乳製品
卵 2/3個 (30g)	それぞれ20g 肉 薄切り1枚 または魚 (切身1/4切)	豆腐40g または納豆15g	母乳・ミルク 400ml ↓ 牛乳・乳製品 400ml



副菜 体の調子を整える

主にビタミン・ミネラルの宝庫。食物繊維も豊富です。野菜・海藻・きのこ・いもなどを組み合わせましょう。

※いも類は副菜の中でエネルギー源になる食材です。様々な食材を組み合わせ、いも類に偏らないように気をつけましょう。

主食 体を動かすエネルギー源。力や体温のもとになる

主に炭水化物の宝庫。摂りすぎも、少なすぎもバランスを崩すもとになります。適量を食べましょう。ご飯・パン・めん類など。

穀類	いも類	油脂類	砂糖類
軟飯240g ※軟飯80gを食パン40g(8枚切1枚)としてもよい	じゃがいも 50g (中1/2個)	バター 植物油 3g	砂糖 3g

野菜		果物 60g	海藻類
緑黄色野菜 45g	淡色野菜 60g		
ほうれん草 ブロッコリー にんじん かぼちゃ など	キャベツ だいこん たまねぎ きゅうり など	りんご 1/6個 (50g) みかん 小1個 (45g)	焼き海苔 わかめ 2g

※数量は食べられる部分だけでおおよその目安を示したものです。

《組み合わせ例》

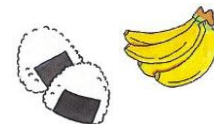
「1日の食品の目安量」を3回の食事と2回のおやつ(間食)に分けた例です。ごはん:おかずを1:1の割合で胃袋をいっぱいにします。

	ごはん 1	:	おかず 1	
朝食	ごはん(軟飯) 80g	卵2/3個 (30g)		野菜 35g
昼食	ごはん(軟飯) 80g	魚 20g	豆腐 40g	野菜 35g
夕食	ごはん(軟飯) 80g	肉 20g	いも 50g	野菜 35g

+

おやつ(間食)		牛乳	果物
	午前 10時	50ml	30g
	午後 3時	50ml	30g

甘さ控えめ	・果物 (いちご・みかん・バナナ・オレンジ・りんご・ぶどう等)
・牛乳 ・ヨーグルト ・さつまいも ・おにぎり ・食パンなど ・せんべい	・チーズ ・クラッカー



甘い高カロリー	・クッキー ・スナック菓子 ・チョコレート ・菓子パン ・カステラ ・ポーロ	・乳酸飲料 ・アイスクリーム ・ジュース ・プリン ・ラムネ、グミ、あめ ・キャラメル
---------	---	--