

# 幼児の食事

## 1歳6か月～2歳児







### 幼児食のスタートです





夜の授乳がなくなり  
大人と同じ時間の食生活になります





身長を伸ばし、筋肉をつけていく時期。

- 3回の食事+2回のおやつで栄養を摂ります。
- 主食・主菜・副菜をそろえ、バランスの良い食事を心掛けましょう。
- 偏食にならないように、生活リズム・間食・献立のバランスを考えましょう。
- 食べさせるだけでなくお家の人と一緒に食事をとる『共食』を心掛けましょう。
- 食事の自立を促しましょう。

### 1歳6か月





力や体温になるもの			
穀類	いも類	油脂類	砂糖類
軟飯 300g ※1食量で食パンなら8枚切1枚めん類(乾麺)なら 30g としてもよい 	ジャガイモ50g (中1/2個) または さつまいも さといも 	バター 植物油 3g 	砂糖 5g 





からだ(血・肉・骨)になるもの			
乳製品	卵	肉・魚	大豆製品
牛乳・乳製品 400ml 	卵 1個(50g) 	肉・魚 それぞれ20g 肉 薄切り1枚(20g) または 魚20g(切身1/4切) 	大豆製品 豆腐40g または 納豆 15g 





からだの調子をととのえるもの			
野菜		果物 100g	きのこ類
緑黄色野菜60g ほうれん草 ブロッコリー にんじん トマト など 	淡色野菜 70g キャベツ だいこん たまねぎ など 	りんご 1/6個(50g) みかん 小1個(45g) 	きのこ 4g 焼き海苔 わかめ 2g 

### 【1日の食品の目安量】

### 2歳児

力や体温になるもの			
穀類	いも類	油脂類	砂糖類
ごはん 240g ※1食量で食パンなら8枚切1枚めん類(乾麺)なら 45g としてもよい 	ジャガイモ50g (中1/2個) または さつまいも さといも 	バター 植物油 3g 	砂糖 5g 

からだ(血・肉・骨)になるもの			
乳製品	卵	肉・魚	大豆製品
牛乳・乳製品 400ml 	卵 1個(50g) 	肉・魚 それぞれ20g 肉 薄切り1枚(20g) または 魚20g(切身1/4切) 	大豆製品 豆腐40g または 納豆 15g 

からだの調子をととのえるもの			
野菜		果物 100g	きのこ類
緑黄色野菜60g ほうれん草 ブロッコリー にんじん トマト など 	淡色野菜 75g キャベツ だいこん たまねぎ など 	りんご 1/6個(50g) みかん 小1個(45g) 	きのこ 5g 焼き海苔 わかめ 3g 

※数量は食べられる部分だけのおおよその目安を示したものです。  
※網かけ■した数字は、1歳6か月と2歳で量が変わるものです。

【木更津市HP こどもの食事～動画編～動画】  
こどもの食事についておやつなど  
動画で掲載しています



# 《すすめかたのポイント》

- 食事は大人と同じように朝・昼・夕+間食(おやつ)2回です。
- 夜の授乳は要らなくなります。
- 今まで食べていたものを急に食べなくなることもあります。お家の人が一緒に食事をして「おいしいね!」と言ってあげることで、食べてみるきっかけになるかもしれません。

# 《食事基準例》

時間	生活内容	牛乳・乳製品を摂る目安
6:00	起床 (カーテンをあげ、起こす)	
7:00	食事	○
9:30	間食 (牛乳+果物など)	○
	遊び・散歩	
12:00	食事	○
	睡眠	
15:00	間食 (牛乳+芋など)	○
	遊び・散歩	
18:00	食事	○
20:00	睡眠	
	合計	400ml

生活リズム・食事量の目安です。  
昼間に必要量が食べられるようになるので、夜の授乳は要らなくなります。

# 《偏食やむら食いの原因、こんなことに心当たりがありませんか?》

## 1) 脳

この頃になると、脳(五感)で「食べたい物(快)、食べたくない物(不快)」をしっかりと判断します



**お母さん・お父さんの戦略が必要です!**

- ① お腹が空いていますか?
- ② 食品の見た目、におい、口あたり、柔らかさは、食べやすいですか?

子どもは快の気持ちで食事をしたい!

自分で何でもやりたがるようになり、食事でも食べたい物と食べたくない物を、快・不快で判断します。元気に大きくなるために食べて欲しい食品を快(=おいしそう)の気持ちで食べる体験が必要です。  
2歳は自我が発達して反抗期が始まる時期なので、食事もムラが出てきます。  
子どもが食べたくないような戦略(=工夫)が必要です。

## 2) 噛む力を獲得したい時期 歯は16本

(噛む力は体重に比例。まだ大人の1/5)

歯の数は増えましたが、噛む力はまだ大人の1/5くらいありません。まだまだひと工夫が必要な時期です。



歯の状態に合わせて肉、野菜の切り方を工夫します(長さは1cm程)

### ◆1~2歳児の食べにくい(処理しにくい)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
誤えん・窒息の恐れがあるもの	餅、こんにゃくゼリー、鈴枝豆、ピーナツ、豆類	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
口中でまとまりにくいもの	ひき肉、ブロッコリー	とろみをつける
バラバラしたもの	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
噛み潰せないで、口にいつまでも残るもの	薄切り(スライス)肉 ※しゃぶしゃぶ用の肉は食べやすい	たたいたり切ったりする

堤ちはる:乳幼児栄養の基本と栄養指導、小児科臨床、62巻12号、2571-2583を一部改編

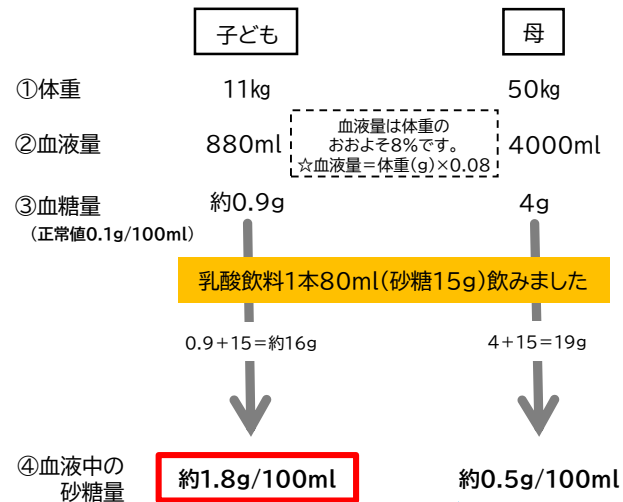
## 3) 糖分の多い飲料・お菓子



乳酸飲料 80ml  
(砂糖量15g)

ジュースを子どもとお母さんがそれぞれ飲んだ時に、体の中でどんなことがおきているのでしょうか?

子どもとお母さんを比べてみましょう。



子どもは正常値(0.1g/100ml)の18倍の濃さになります!!

子どもと大人では血液量が違うので、同じ量の砂糖が入ると血液量の少ない子どもの方が濃度が濃くなり、血糖値が高い状態(空腹感の無い状態)になります。

また、糖はくっつく性質があるので、血液中に糖が多いと、たんぱく質とくっついてしまい、本来のたんぱく質の仕事が出来なくなります。そのため、すい臓から素早くインスリン(すい臓で作られる血糖を下げるホルモン)が分泌されます。すい臓の機能が未熟な子どもの体には、とても負担になります。