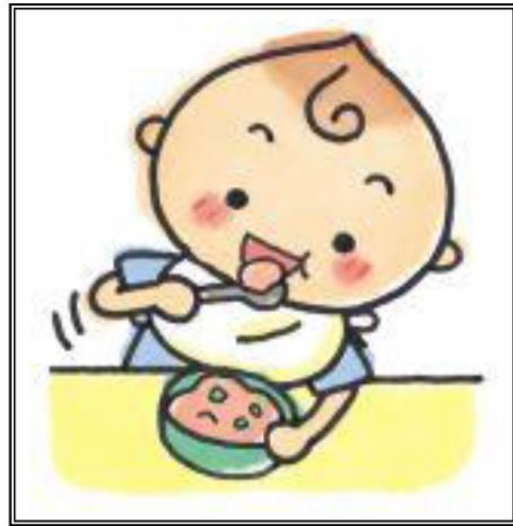


幼児の食事

1歳~1歳6ヶ月頃



離乳食から幼児食に向けて

離乳の完了に向けて進めましょう

「自分でやりたい!」という意思が出てくる時期。

- 偏食にならないように献立のバランスを考えましょう。
- 3回の食事+2回のおやつで栄養を摂ります。食事後の母乳・ミルクは無くなります。
- 食べさせるだけでなく、お家の人と一緒に食事を食べる『共食』を心掛けましょう。
- 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。

木更津市健康推進課

TEL 23-1300

《すすめかたのポイント》

- 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。
- 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なります。
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回の間食(おやつ)で補います。
- 母乳・ミルクから牛乳へ移行します。
体調の良いときに一口から始め、1日300~400mlを目標に少しずつ量を増やしていきましょう。
- スプーンを使って口まで運ぶ練習を始めましょう。
- 飲み物はコップを使用しましょう。

《食事基準例》

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

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。

1歳2~3か月頃をやめていき、代わりに食事や間食で牛乳をとるようにします。

《1日の食品の目安量》

力や体温になるもの			
穀類	いも類	油脂類	砂糖類
軟飯 300g ※軟飯 100g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 6g 	砂糖 3g

からだ(血・肉・骨)になるもの			
乳製品	卵	肉・魚	大豆製品
母乳・ミルク 200ml ↓ 牛乳・乳製品 200ml 	卵 2/3 個(30g) 	肉 薄切り1枚 または 魚(切身 1/4 切) 	大豆製品 それぞれ 20g 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 60g	海藻類
緑黄色野菜 45g ほうれん草 ブロッコリー にんじん など 	淡色野菜 60g キャベツ だいこん たまねぎ など 	りんご 1/4 個 (50g) みかん 小1個 (45g) 	焼き海苔 わかめ 5g

※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》

	ごはん 1	おかず 1						
朝食	ごはん 100g	卵 2/3個 (30g)		野菜 35g	+	間食	牛乳 果物	
昼食	ごはん 100g	魚 20g	豆腐 40g	野菜 35g		午前 10時	牛乳 100ml	30g
夕食	ごはん 100g	肉 20g	芋 50g	野菜 35g		午後 3時	牛乳 100ml	30g

「1日の食品の目安量」を3回の食事と2回の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。

◇卒乳に向けて、乳製品を増やしましょう◇

年齢	母乳または ミルク	乳製品・牛乳		
1歳頃	400~300 ml	無糖ヨーグルト または 牛乳 50g	チーズ10g	
1歳2か月頃	200~100 ml	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)	牛乳で400ml		
1歳6か月頃	0	牛乳で400ml		

～卒乳～ 母乳やミルクはいつ頃やめたいの？

- * 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、母子共に無理の無い時期を選んでやめていきます。
- * 時期にはいろいろ考え方がありますが、子供の成長に合わせて考えます。(お誕生過ぎて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)

◇「バランスの取れた食事」ってなあに？◇

1回の食事ごとに**主食・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。

主食

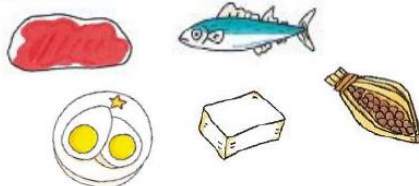
主に炭水化物の宝庫。
摂りすぎも、少なすぎもバランスを崩すものになります。
適量を食べましょう。
ご飯・パン・めん類など。



体を動かすエネルギー源。
力や体温のもとになります。

主菜

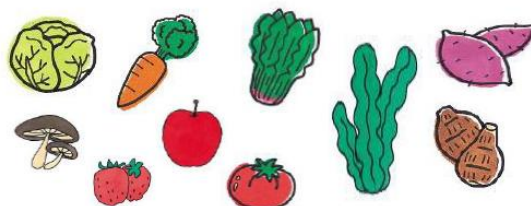
主にたんぱく質や脂質の宝庫。
脂肪の少ない肉・魚・卵・大豆製品のどれか1つを
毎食とりましょう。



血や肉などの
体をつくるもとになります

副菜

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・芋などを組み合わせましょう。



体の調子を整えます

※芋類は副菜の中でもエネルギー源になりやすい食材です。
様々な食材を組み合わせ、芋類に偏らないように気をつけましょう。

◇「おやつ」について◇

「おやつ=甘いもの・おかし」ではありません！！

子どもは、体が小さい割に多くの栄養が必要で。
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。
子供のおやつは食事の一部と考えましょう。

■おやつの与え方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・わがママを助長させるとともに、肥満・虫歯の原因になりがちです。

おやつは決まった時間に!



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、知らず知らずのうちにエネルギー過剰になり、肥満を招く原因になります。
3回の食事をしっかり食べる正しい食習慣のためにも、量を定める事が大切です。



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 ・チーズ ・さつまいも ・おにぎり ・食パンなど ・せんべい ・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
-------------	---	--