

幼児の食事

1歳6か月頃～2歳児



木更津市健康推進課
TEL 23-1300

【木更津市HP 幼児食(1歳頃から)】
幼児食のポイントについて掲載しています。



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

- 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する『共食』を心掛けましょう。

1日の食品の目安量

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
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 35g としてもよい	じゃがいも50g (中1/2個) または さつまいも さといも	バター 植物油 6g	砂糖 5g

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 300g ※1食量で食パンなら6枚切1枚 めん類(乾麺)なら 45g としてもよい	じゃがいも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 40g	肉 20g または 魚 20g	豆腐 40g または 納豆 15g

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 M1個(50g)	肉 25g または 魚 30g	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 海藻類
緑黄色野菜 60g	淡色野菜 70g	りんご 1/6個 (50g) みかん 小1個 (45g) など	きのこ 5g 焼き海苔 3g わかめ

からだの調子をととのえるもの			
野菜		果物 100g	きのこ類 海藻類
緑黄色野菜60g	淡色野菜 75g	りんご 1/6個 (50g) みかん 小1個 (45g) など	きのこ 5g 焼き海苔 5g わかめ

※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。
※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。

食事リズムの例

時間	生活内容	牛乳・乳製品を摂る目安
6:00	起床 (カーテンをあけ、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

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。

すすめかたのポイント

- 食事は朝・昼・夕+間食(捕食となるおやつ)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や、食べず嫌いがでてくることもあります。大人の真似が大好きな時期です。お家の人と一緒に食事をして「おいしい!」と言うと、食べるきっかけになるかもしれません。

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) 「食べたい!」という気持ちになっていない

自我が発達して反抗期が始まる時期なので、食事もうらが出てきます。

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



子どもが食べたくなるような戦略(=工夫)が必要です!

- ①お腹が空いていますか？
- ②食品は食べやすい状態ですか？
(見た目・におい・口あたり・柔らかさ など)

子どもは、「おいしそう!」
(=ワクワクな気持ち)で食事をしたい!

2) 噛む力と食品が合っていない

歯の数は増えましたが、噛む力は体重に比例し、大人の1/5くらいしかありません。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程度)

◆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、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、飴、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
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
噛み潰せなくて、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

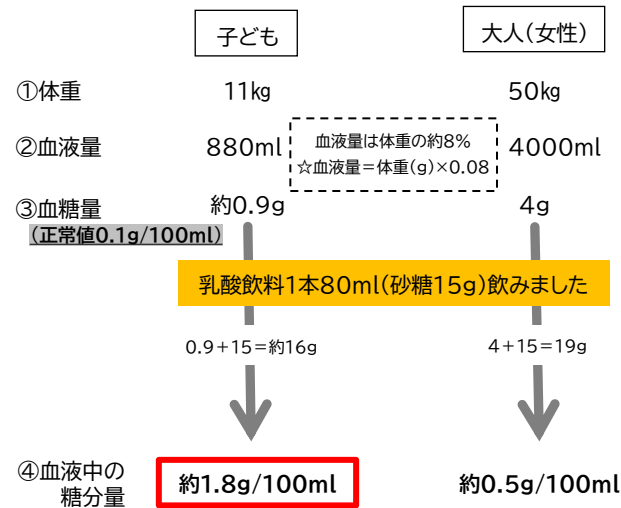
境はる:乳幼児栄養の基本と栄養指導、小児科臨床、62巻12号、2571-2583を一部改編

3) 糖分の多い飲料・お菓子を摂っている



乳酸飲料 80ml
(砂糖の量 15g)

ジュースを子どもと大人(女性)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？
子どもと大人を比べてみましょう。



子どもは、正常値の18倍の濃さ!

大人と血液量が違うので、子どものほうが濃度が濃くなる

一度にたくさんの糖分が入ってくると、血糖値が下がるまでに時間がかかり、いつまでもお腹が空きません。

糖分は大事なエネルギー

糖分は脳の大事なエネルギー源です。子どもは、インスリン(すい臓でつくられる血糖値を下げるためのホルモン)を分泌する力がまだ未熟です。砂糖ではなく、穀類(ご飯・パン・めん類)で摂る方が、うまくエネルギーとして使われます。

