

# よくあるご質問 ～ 栄養に関すること ～

この時期の食事量は？



1歳～1歳6か月頃の食事について、木更津市ホームページ「1歳児教室」のページ内にある『資料：1歳～1歳6か月頃の食事(PDFファイル)』に具体的な食事量やポイントをリーフレットにしています。ぜひ参考にしてみてください。



手づかみ食べがうまくいきません。



自分で食べる最初の段階としての行動が「手づかみ食べ」です。これは、生後9か月頃から食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物への関心を示して自らの意思で食べようとする行動です。この行動をしやすいように、握りやすいよう食材をスティック状にしたものを用意してあげましょう。そして、汚れたりするのが気になるかもしれませんが、“やってみたい”という意欲を見守ることが大切です。手づかみ食べは、いきなりできるものではありません。“できる”につなげるために、日々の経験を積み重ねていきましょう。



# よくあるご質問 ～ 栄養に関すること ～

食べむらに悩んでいます。



発育発達が進むと色々な事に興味が出てきて、食事中に気が散ることが多々あります。昨日まで食べていたのに、今日は食べないといった食べむらもよく見られます。食事を無理強いされたり、急がされると嫌がって食べなくなることも！あせらず、**食事時間を一定に、食事リズムや、生活リズムを乱さないよう心がけることが大切です。**元気があればあまり心配することはありませんが、食事の形態がお子さんに合っているか、いつも同じ献立になっていないかも確認してみましょう。



母乳・ミルクから牛乳への移行は、どのように進めれば良いですか？



離乳食に無糖ヨーグルトや牛乳などを使って経験させていますか？

1歳を過ぎたら、おやつなどの飲み物として利用しましょう。

木更津市ホームページ「1歳児教室」のページ内にある『資料：1歳～1歳6か月頃の食事（PDFファイル）』に移行の目安を載せていますので、ぜひ参考にしてみてください。

