

1歳6か月頃からの幼児食

離乳も完了し色々なものが食べられるようになりますが、自分では上手に食べられず、こぼしたり汚したり、食事に集中しないことも多い時期です。自分で食べる意欲を大切に、**共食を通して楽しく食べる経験**を積みましょう。そして、よい食習慣を身につけていきましょう。

♡ 食事の基本は「主食・主菜・副菜・汁物（副菜）」

主食、主菜・副菜・汁物を組み合わせることで、自然と栄養バランスのよい食事になります。

ビタミンやミネラル、 食物繊維を十分に

いも・野菜・きのこ・
海藻などのおかず

ふくさい
(おかずなど)



しゅさい
(おかず)



成長に欠かせない たんぱく質をとります

魚・肉・卵・大豆製品などを
主材料とする料理

体や脳を動かす エネルギー源です

ごはん、パン、麺など
の糖質を多く含む主食

しゅしょく
(ごはんなど)



しるもの
(みそしる、すましなど)



主菜、副菜で不足する 栄養をとります

具たくさんの汁ものや
副菜にします



苦手なものを作らない！！食べやすい工夫♡

奥歯が生えそろっていない子どもは、食べにくいものもあり、**苦手=嫌い**になりがちです。調理の時に少し工夫することで、おいしく食べられます。

パサパサ (パン、さつま芋、茹でたまご・・・)

パンにジャムなどを塗る、卵はマヨネーズで和える。芋は水分で煮るなどしっとりした食感に。

弾力 (かまぼこ、しめじ、こんにゃく・・・)

弾力があるものは食べにくいので、細かく切る。難しいようなら食べさせなくて大丈夫。

皮 (野菜の薄い皮・・・)

皮をとりぞくことで食べやすくなる。

硬い (肉、イカ、タコ・・・)

食材が硬いと丸のみの原因に。肉はひき肉や薄切りを、イカやタコはすり身を使用。

ペラペラ (レタス、わかめ、あげ・・・)

噛み切れないため、細かく刻んだり、スープで煮る。

ばらばら (ブロッコリー、ひき肉・・・)

口の中でばらばらになりやすいため、とろみをつける。



♡ しっかり食べるために、環境が大切です！

● 空腹で食事時間を迎えていますか？

生活リズムを大切に、空腹で食事ができるよう、習慣づけましょう。空腹が一番のごちそうです。

● 正しい姿勢で食べていますか？

姿勢が安定すると、食事に集中しやすくなり、落ち着いて食べることができます。また、食べ物を噛んだり飲み込むためのあごの力や、舌の動きが身につき、噛む力や噛む回数が増えます。

ポイント①

座った時にテーブル面に両手がのる高さがベスト。器とスプーン等がしっかり持てるよう、クッションなどを使い高さを調節しましょう。

ポイント②

テーブルとの間はおひし一つ分あけましょう。

ポイント③

床やイスに付いている足のせ板に足の裏がつくよう調整しましょう。



～座卓の場合～ ～テーブルの場合～

● 食事に集中できる環境にしていますか？

テレビを消し、おもちゃを片づけ、食事をしましょう。

お子さんとの会話を楽しみ、「食べること＝楽しい」という経験を積みましょう。

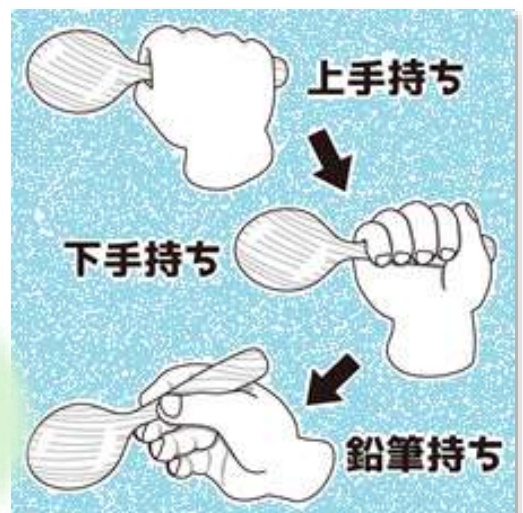


♡ 手づかみ食から食具食へ

食具は無理に使わせようとせず、興味を持った時がスプーンの開始です。

初めてのスプーンは柄が短めでにぎりやすく、先は深さがあってすくいやすいものを選びとよいでしょう。また食器は立ち上がりのあるものがすくいやすいため、おすすめです。

子どものチャレンジをさりげなくサポートしながら、見守ってあげましょう。



♡ おやつ（間食）は食事を補うもの

おやつは、3回の食事で不足する栄養を補うためのものです。

3度の食事を基本に、必要に応じて、1日1～2回のおやつ時間を決めて与えます。カルシウムやたんぱく質、ビタミン類を補えるよう、乳製品や果物を中心に組み合わせましょう。

また食事と同様、共食を通して楽しく食べる経験が大切です。



【50kcal の目安量】

牛乳	75ml
チーズ	キャンディーズ 3個(15g)
ヨーグルト(無糖)	80g
いちご	中 10粒
バナナ	1/2本
りんご	1/3個
さつまいも	中 1/4本 (40g)
おにぎり	一口 (33g)
せんべい	中 1枚 (12g)

● 1～2歳児のおやつを目安 ●

1日分:100～150kcal

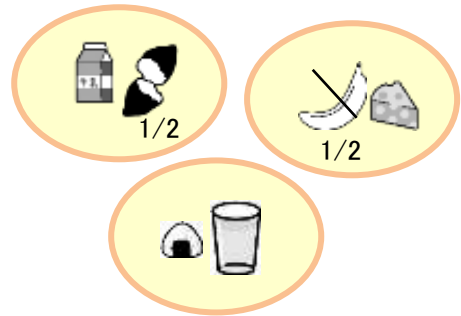
<組み合わせ例>

※ 間食を2回する場合、1回量は1/2程度に

(例) 牛乳 100cc + ふかし芋 30g

(例) キャンディーズ 3つ + バナナ 1/2本

(例) 小おにぎり 1つ(70g) + お茶



1日に2～3つ
(100～150kcal)
組み合わせて
準備しましょう

間食を1日に2回とる場合は
1/2程度にしましょう

♡ 噛めているかな？

まだ早いですよ！

大人と同じ硬さの食事・・・

“歯ぐき食べ”の発達が完了する時期には個人差があり、“歯ぐき食べ”完了までに、噛む力に合わない硬い食事をすると、**「丸飲み」**や**「口にためて飲み込めない」**など噛むことの苦手な子になる可能性があります。

3歳頃までは、
ゆっくり、しっかり
噛ませるようにしましょう！

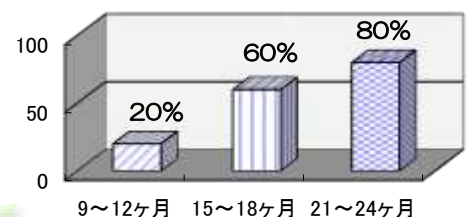
「歯ぐき食べ」できていますか？

やわらかい物を奥の歯ぐきで噛みつぶせるかな？

口をしっかり閉じているかな？



「歯ぐき食べ」の発達



1歳で20%

1歳6か月でも60%
がやっと「歯ぐき食べ」
ができる程度なのです。

二木式「咀嚼の誕生～哺乳から離乳へ」
『誰も気づかなかった噛む効用 咀嚼のサイエンス』日本咀嚼学会編、日本
教文社 p45～46)より