

2歳児の食事



幼児期の食育目標

- ①おなかがすくりズムがもてる子ども
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④食事作り、準備にかかわる子ども
- ⑤食べものを話題にする子ども

楽しく食べる子ども

朝ごはん!



1日の始まりの朝ごはんをしっかり食べ、食事は決まった時間にとりましょう。



食事に集中できる環境を作り、家族一緒に食卓を囲む機会を設けましょう。

積極的にお手伝いの機会を設けましょう。



食事を食べないからといって、好きなもの（おやつや果物等）で代用することはやめましょう。→食事時間をしっかりあげ、積極的に体を動かす等、お腹をすかせる生活リズムを作っていきます。



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

具だくさんの汁ものや副菜にします

2歳児のおやつ

♡ おやつは食事の一つです

幼児は一度にたくさんの食事が食べられないため、3回の食事では体に必要な栄養を摂ることができません。そのため間食により食事では不足しがちな栄養と水分を補います。おやつを食事の一つと考え、野菜や果物、いも類、牛乳・乳製品などを組み合わせましょう。ただし、欲しがらなければ必要ありませんので、3回の食事をしっかりととりましょう。



おやつ≠あまいもの



【おやつに適したもの】

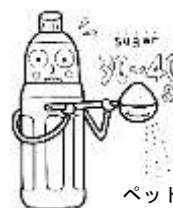
カルシウム・たんぱく質・ビタミンがとれるもの

牛乳、ヨーグルト、チーズ、果物、野菜類、いも類、おにぎり、小魚、手作りおやつなど

親子でおやつ作りを楽しみ、ふれあいの時間にできればよいですね♡

【控えたいもの】

- 糖分を多く含むジュース
- 糖分、塩分、脂肪分を多く含む市販のお菓子
- ※ 味覚形成のため、また生活習慣病予防のためにも控えましょう。
- ※ スナック菓子等は表示カロリーを確認し、袋のまま与えることは避け、小皿にうつし準備しましょう。



ペットボトル1本には、30～40gの砂糖が含まれていて、炭酸飲料などは50g程も含まれるものもあります。

食品名	分量	カロリー (kcal)	脂質量 (g)
ポテトチップス	1袋 (60g)	332	21.1
ショートケーキ	1個 (100g)	344	14.0
アイスクリーム	1個 (100g)	180	8.0
ミルクチョコレート	1枚 (45g)	251	15.3
フライドポテト	sサイズ (75g)	230	12.1
シュークリーム	1個 (70g)	172	9.5

参考

子どものご飯茶碗一杯の

ごはん=160kcal

小さじ1杯の油=3g

* 単品ではなく組み合わせましょう *

おやつのご組合せ例

[100～150kcal]

※間食を2回とる場合は、1回量を1/2にしましょう。

✿牛乳 100cc + 果物

✿牛乳 100cc + ふかし芋半分

✿おにぎり小1個 + プチトマト2個 + お茶

✿チーズ1個 + オレンジ半分 + お茶

