

# 食事・食生活のポイント



かたさの目安  
肉団子くらい

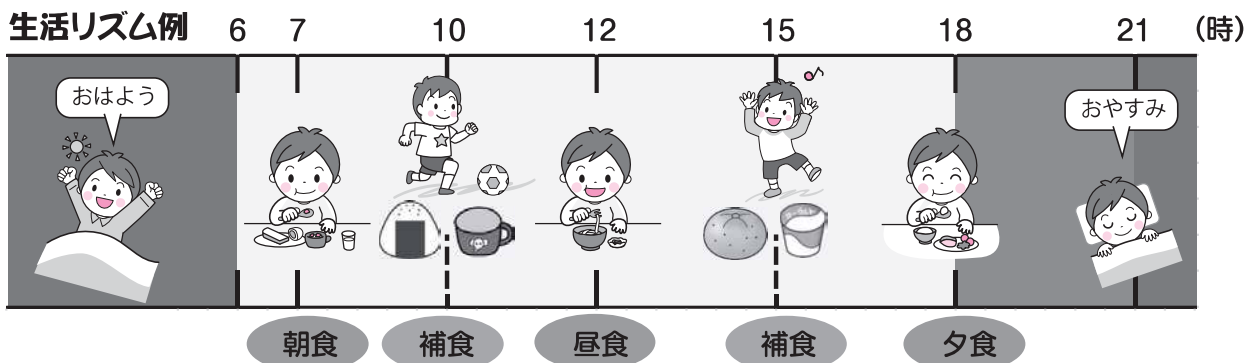
## 1～2歳児 食事量のめやす

### 3回食とおやつ

時間	食事内容例	ポイント
午前 7時 (朝食)	<p>食パン 1/2～1枚    野菜スープ    ゆでたまご 1/2個</p> <p>または</p> <p>おにぎり 小2個    野菜のみそ汁    卵焼き 1/2個</p> <p>+ 牛乳 100ml</p>	<p>○早寝・早起きの習慣をつけましょう。</p> <p>○朝食前のお菓子・ジュースは朝食が食べられない原因になるので控えましょう。</p> <p>○朝食を食べない時は起きてからひと遊びするなどしてみましょう。</p>
午前 10時 (補食)	<p>ヨーグルト 100g</p>	<p>○昼食までに、お腹が空くようであれば、補食を与えましょう。</p>
正午 (昼食)	<p>鶏肉入りうどん 1/2玉    青菜のお浸し 1/2杯</p>	<p>手づかみ食べのできる食事を</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはんはおにぎりに</li> <li>・野菜の切り方は大きめに</li> </ul>
午後 3時 (補食)	<p>バナナ 1/2本    +    牛乳 100～150ml</p>	<p>○飲み物として、お茶か牛乳を組み合わせましょう。</p> <p>○果汁入り野菜ジュースは野菜の代わりにはなりません。与えすぎには注意しましょう。</p>
午後 6時 (夕食)	<p>軟飯 90g～    ごはん 80g</p> <p>かぼちゃの煮物 1/2杯</p> <p>鮭のムニエル 1/2切と    ゆで野菜</p> <p>お茶</p>	<p><b>子どもの食べる意欲を尊重しましょう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事は「食べさせてもらう」ものから、「自分で食べる」ものへ変化していく時期です。</li> <li>・子どもの食べるペースを大切に。</li> </ul>

## お腹のすくリズムを大切に

おいしく食事を食べるためには、食事の時間にしっかりお腹がすいていることが大切です。よく遊んで、生活リズムを整え、食事時にはお腹をすかせましょう。



## おやつ(補食)は量と時間と内容を考えて

食事に影響しない量と時間を決めて食べるようにしましょう。

	1日のエネルギー (kcal)		そのうち おやつ (kcal)
1~2歳	男児 950	女児 900	100×1~2回
3~5歳	男児 1300	女児 1250	100~150

(出典：日本人の食事摂取基準(2020年版))

おやつの食べすぎは  
小食・むら食い・好き嫌いの  
原因に！

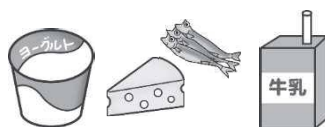


### おすすめおやつ 組み合わせてあげましょう♪

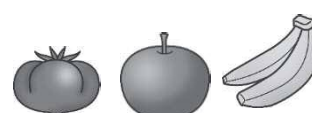
エネルギー補給になるもの  
おにぎり・パン・いもなど



カルシウム補給になるもの  
牛乳・乳製品・小魚など



ビタミン・食物繊維の補給になるもの  
野菜・くだものなど



### おやつの組合せ例



おにぎり+お茶



食事パン+牛乳



焼きいも+お茶



くだもの+ヨーグルト



とうもろこし+牛乳

●市販のお菓子には糖分、塩分、脂肪分の多いものがあり、偏食、虫歯、肥満などの原因になります。購入前に栄養成分表示をチェックし、多くとりすぎないように注意しましょう。

### 甘い飲み物に注意！

甘いジュースやスポーツ飲料は糖類が多く、エネルギーのとりすぎにつながります。食事の量が少なくなったり、甘い味に慣れてしまう原因になりますので、飲む習慣をつけないようにしましょう。

飲み物の糖質(主に糖類)を  
砂糖に置き換えると…  
(スティックシュガー1本3g)

スポーツ飲料  
(500ml)  
約9本



果汁入り  
野菜ジュース  
(200ml)  
約5本



乳酸菌飲料  
(65ml)  
約4本



# 食事・食生活のポイント

## 子どもが食べやすい加熱具合の目安

### 根菜

親指と人さし指でつぶれるくらい



細かいものや薄いものよりも、形があって柔らかいものの方が、噛みやすくなります。

### 葉野菜

くったりして指でこするとつぶれるくらい








葉野菜は繊維があるので、「しんなり」を通り越して「たたくた」に柔らかくなるまで加熱すると食べやすくなります。

### 肉・魚

加熱しすぎると固くなるので調理法を工夫しましょう

水分が少なくパサパサするものは食べにくいので、魚はホイル焼きにしたり、ひき肉はあんかけにするなど食べやすい工夫をしましょう。

### 1~2歳児の食べにくい食品

皮が口に残るもの	豆・トマト 	→ 皮をむく
口の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
ペラペラしているもの	わかめ・レタス	→ 加熱して刻む
唾液を吸ってしまうもの	パン・ゆで卵・さつまいも 	→ 水分を加える
弾力性が強いもの 	かまぼこ・こんにゃく・いか・たこ	→ この時期は与えない
のどに詰りやすいもの	餅・こんにゃくゼリー 	→ この時期は与えない

## カルシウムを上手にとろう!

丈夫な歯や骨を作るためにカルシウムを積極的にとりましょう。

カルシウムは、「牛乳・乳製品」「小魚」「緑黄色野菜」「大豆・大豆製品」「海藻類」などに多く含まれます。牛乳・乳製品を中心に、カルシウムが多く含まれる食品も、主菜や副菜、補食として上手に利用しましょう。



☆1日に必要なカルシウムの推奨量は?☆  
(日本人の食事摂取基準(2020年版)参考)

1歳~2歳・・・男児：450mg  
女児：400mg  
大人・・・男性：750~800mg  
女性：650mg



### カルシウムを多く含む食品の1回の使用量とカルシウム量

#### <牛乳・乳製品>

牛乳 100ml (コップ半分) 110mg  
スキムミルク 6g (大さじ1) 66mg  
ヨーグルト 90g (1個) 108mg  
チーズ 18g (1枚) 113mg



#### <魚介類>

煮干し 5g (2~3尾) 110mg  
ちりめんじゃこ 5g (大さじ1) 26mg  
ししゃも 15g (1尾) 50mg



#### <野菜・藻類>

小松菜 50g (小鉢1杯) 85mg  
ひじき 2g 20mg  
切り干し大根 8g 40mg



#### <豆類・種実類>

木綿豆腐 60g (1/5丁) 52mg  
厚揚げ 50g (1/4枚) 120mg  
納豆 40g (1パック) 36mg  
ごま 3g (小さじ1杯) 36mg



(出典：日本食品標準成分表2015年版)

## 健康で楽しく食べられる子に

食事の前には手を洗いましょう



食べたいもの好きなものがいっぱいになるよう  
いろいろな食品をあげましょう



食事のあいさつをしましょう

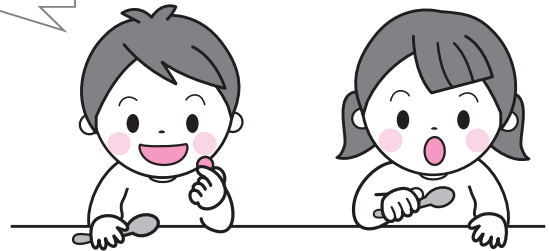
いただきます

ごちそうさま



まずは手づかみでチャレンジ！  
食べたい気持ちを応援し、自分で食  
べられるようにしましょう

スプーンは興味があ  
れば持たせてみ  
ましょう



料理の味つけは素材  
の風味を活かし、  
薄味にしましょう

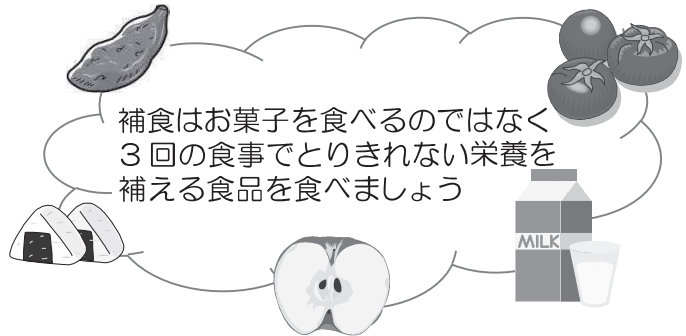


いっぱい遊んでお腹をすかせましょう



しっかり噛む力をつけ  
るために、食べ物の形は  
少しずつ大きくかたく  
していきましょう

補食はお菓子を食べるのではなく  
3回の食事ではとりきれない栄養を  
補える食品を食べましょう



みんなで食べると楽しいですね

