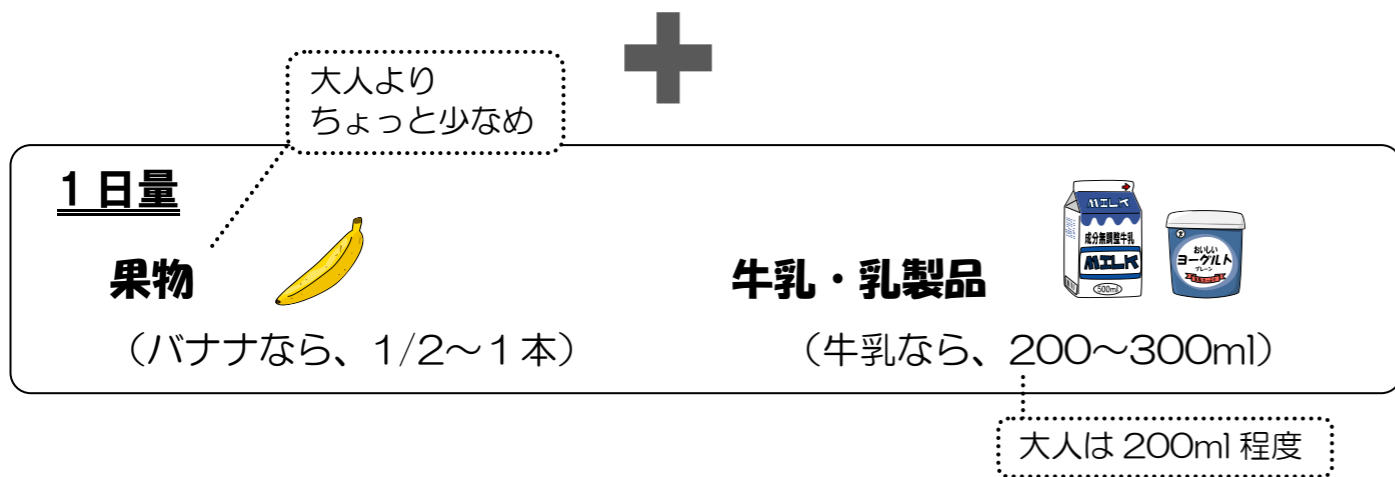
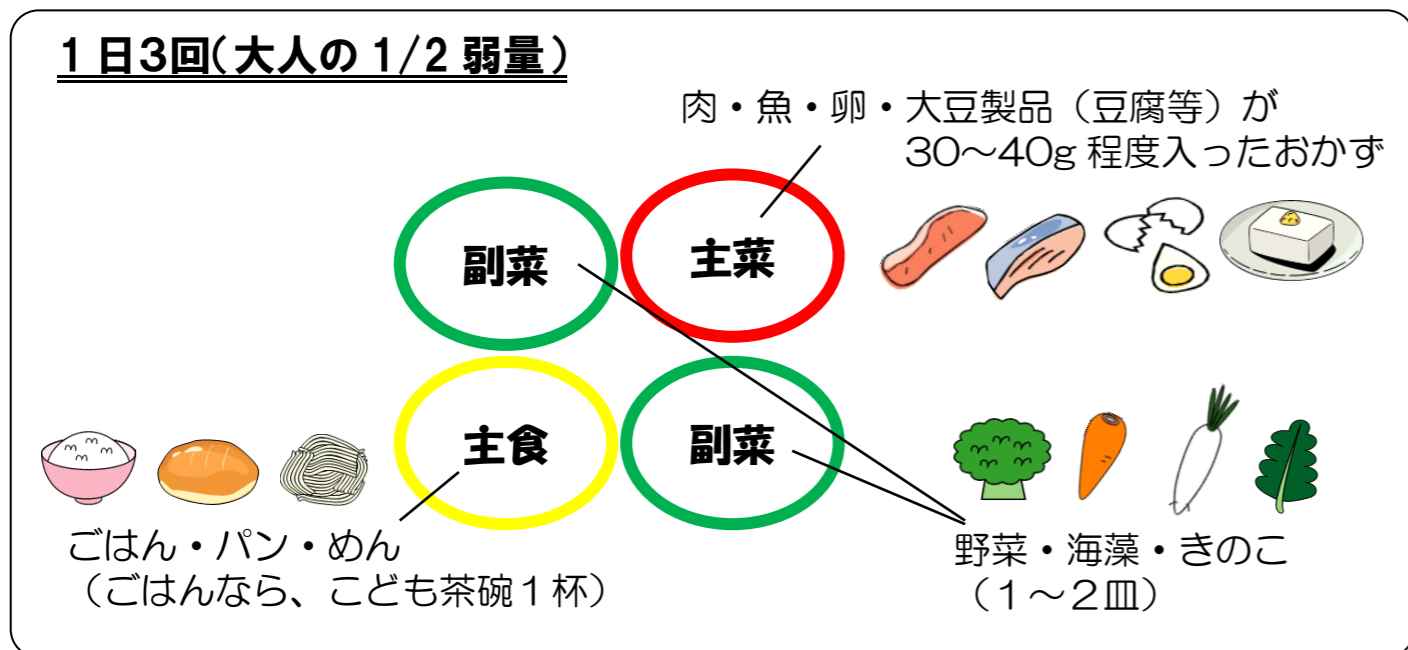


1歳6か月～2歳代の食事のポイント

●1日の食事量のめやす



ここに書かれている食事量は、一般的なめやすです。食べる量はお子さんによってまちまちです。あまり食べない日が続くと、栄養が足りないのではないかと心配になりがちですが、母子健康手帳の成長曲線に沿って、お子さんなりに大きくなっていけば、栄養は足りていることがほとんどです。もし、気になることがあれば、保健センターにお電話ください。



●1～2歳のお子さんの苦手な食べもの

乳歯が生えそろうのは、3歳ごろ。

乳歯が生えきっていない1～2歳のお子さんは、奥歯を使って食べる食べものが苦手です。

弾力があるもの	いか、たこ、こんにゃく、練り製品、グミ →この時期は与えない
きのこ → 細かく切る	
固いもの、筋っぽいもの	かたまり肉、薄切り肉 → ひき肉を使う
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも →水分とってのどを潤してから食べる 水分を加えてしっとりさせる →口量を守ってつめこまない
口の中でまとまりにくいもの	ひき肉のそばろ、ブロッコリー → とろみをつける
ぺらぺらしたもの	わかめ、レタス → 加熱してやわらかくする のり → 小さくする
丸いもの、つるっとしたもの	ミニトマト、ぶどう、うずら卵 → 1/4カットにする
	1/4カット!
その他、誤嚥しやすいもの	餅、乾いたナッツ、固い豆、こんにゃくゼリー →この時期は与えない



〈 誤嚥や窒息を予防する食べ方 〉

- ・食事に集中させる(テレビは消す、おもちゃは片づける)
- ・急いで食べさせない
- ・口の中に食べ物が入っているときはしゃべらせない
- ・食事中にお子さんびっくりするようなことをしない



●偏食？好き嫌い？

離乳食のときは何でも食べていたのに、
最近嫌いな食べものが増えてきた
といったことはありませんか？



「好き嫌い」のうち、
体の中で同じような働きをするものをほとんど食べない
といった、偏った食べ方を「偏食」といいます。



例えば、
野菜を全部食べることができない→「偏食」
ピーマンは食べないけれど、人参は食べる→「好き嫌い」
ごはんは食べないけれど、麺は食べる→「好き嫌い」
じゃがいもの煮物は食べないけれど、フライドポテトは食べる→「好き嫌い」

「好き嫌い」であれば、お子さんの成長には影響がないことがほとんどです。

1～2歳ごろは、食べるように声をかけても、すんなり応じてもらえない時期なので、
「嫌いな食べ物に一口チャレンジできたらOK」
「苦手な食材をほんの少し混ぜた料理を食べたらOK」
「好きな食べものが増えたらいいな」というくらいの気持ちでのんびり構えましょう。



次に述べる「一緒に食べる」「食事時間にお腹をすかせてあげる」といった生活をする
だけで、嫌いな食べ物が減るお子さんもいます。できることから取り組んでみましょう。

●一緒に食事をしましょう

一緒にいる、同じことをする、といったことが好きな時期です。
お子さんと一緒に食事をしましょう。
普段は食べない食べ物も、大人が食べているのを見て
食べたい気持ちになることがあります。
大人の食事を薄味で作って一緒に食べてもいいですね。
スプーンの使い方や、食事のマナーを知る機会にもなりますよ。



●食事時間にお腹はすいていますか？

「お腹がすいた！」「ごはんはまだ?!」こんな気持ちで食べるごはんはとっても楽しく、
美味しく感じるもの。食事時間にお腹がすくような生活を心がけましょう。

- 生活リズムを整えましょう
起きる時間、寝る時間、食事やおやつの時間、
といった、「生活リズム」が整っていると、
食事時間にお腹がすきやすくなります。



- おやつ（間食）は量と時間を決めて
お子さんの胃はまだ小さく、消化機能も未熟なので、
1日3回の食事だけでは次の食事までお腹がもたないことが多いです。
それを補うのが第4の食事としてのおやつです。
おやつの回数は、朝食と昼食の間に1回+昼食と夕食の間に1回
より多くならないようにしましょう。



おやつ、特に、お菓子やジュースを欲しがると多い時期です。
お子さんの欲しがるとおやつをあげると、おやつでお腹がいっぱいになって、
食事をしっかり食べられなくなることで、栄養状態に影響する可能性があります。
また、お菓子やジュースに限らず、食べる回数が多いと
むし歯のリスクが上がります。



だらだら食べは癖になりやすいので、気を付けましょう。

おやつをめやすは、1日100～150kcal

1～2歳児の1日に必要なエネルギーは、男950kcal、女900kcal。
おやつは1日に必要なエネルギーの10～15%がめやすです。

50kcalのおやつの例

牛乳、育児用ミルク、
フォローアップミルク
80ml



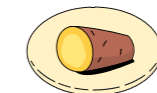
プレーンヨーグルト 90g



一口サイズおにぎり 35g



バナナ 1/2本 55g



さつまいも 40g

(市販のお菓子は成分表示で確認してください)

幼児食レシピ

☆魔法のたれ☆

砂糖 : しょうゆ = 1 : 1



を使ったレシピです。

まとめて作るときは・・・

砂糖 1/2カップ + しょうゆ 1/2カップを

入れ物に入れて、
シャカシャカ振って、
砂糖がとけたら出来上がり。
冷蔵庫で保存してください。



◆肉団子のキャベツ煮

〈材料〉

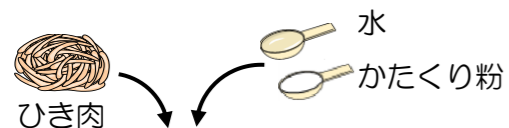
- 豚ひき肉・・・100g
- かたくり粉・・・大さじ1
- 水・・・大さじ1
- キャベツ・・・2枚
- だし汁・・・適量
- 魔法のたれ・・・大さじ1/2

奥歯が生えそろうまでは、
生のせん切りキャベツは食べにくいので、
火を通してやわらかくしてあげましょう。



●作り方

①豚ひき肉にかたくり粉と
水を加えてよく混ぜる。



ポリ袋に入れて
練ると便利

②キャベツを小さく切る。



③だし汁、たれ、②のキャベツを火に
かけ沸騰してきたら①のビニール袋
のはしを切り、しぼり出しながら
鍋に入れてキャベツがやわらかく
なるまで煮る。



◆おさかなのてい焼き

〈材料〉

- 魚・・・1切れ
- サラダ油・・・少々
- 魔法のたれ・・・大さじ1/2

肉団子をてい焼きにしても
おいしい!

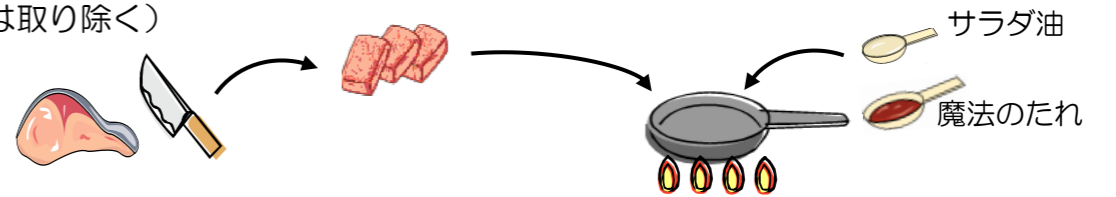


●作り方

① 魚をひと口大に切る。
(皮と骨は取り除く)



② ①の魚を焼き、火が通ったら
たれをかけからめる。



◆じゃがいもの甘辛粉ふき

〈材料〉

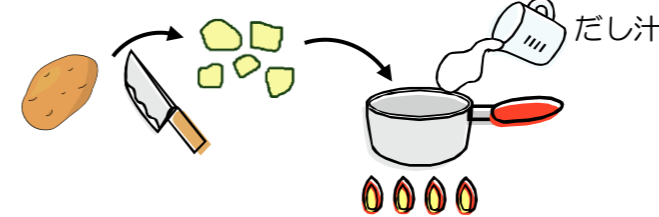
- じゃがいも・・・110g (中1個)
- だし汁・・・適量
- 魔法のたれ・・・小さじ1

和風だしの香いで
おいしく食べられます!

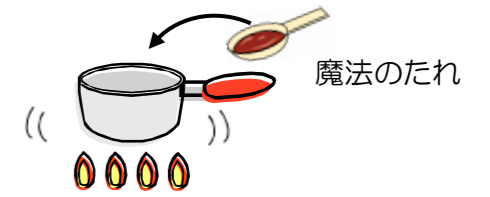


●作り方

① じゃがいもは皮をむき
小さく切って、だし汁でゆでる。



② じゃがいもがやわらかくになったら
だし汁を捨て、たれを入れて鍋をふって
粉ふきいもにする。



◆ピーマンのやわらか煮

〈材料〉

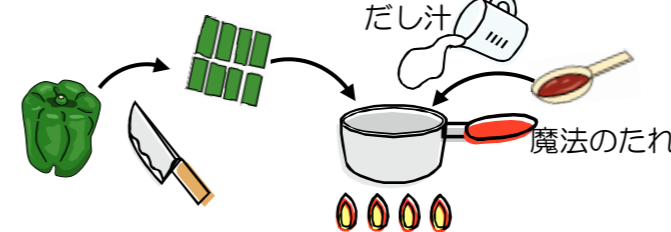
- ピーマン・・・2個
- 魔法のたれ・・・小さじ1
- だし汁・・・適量
- かつおぶし・・・1/2パック

ピーマンは
長く煮ると苦みが減ります。



●作り方

① ピーマンは種とヘタを取り、
細く小さく切る。



② だし汁とたれを火にかけ、
①を入れて煮る。

③ ピーマンがやわらかくになったら
かつおぶしを加えて出来上がり。

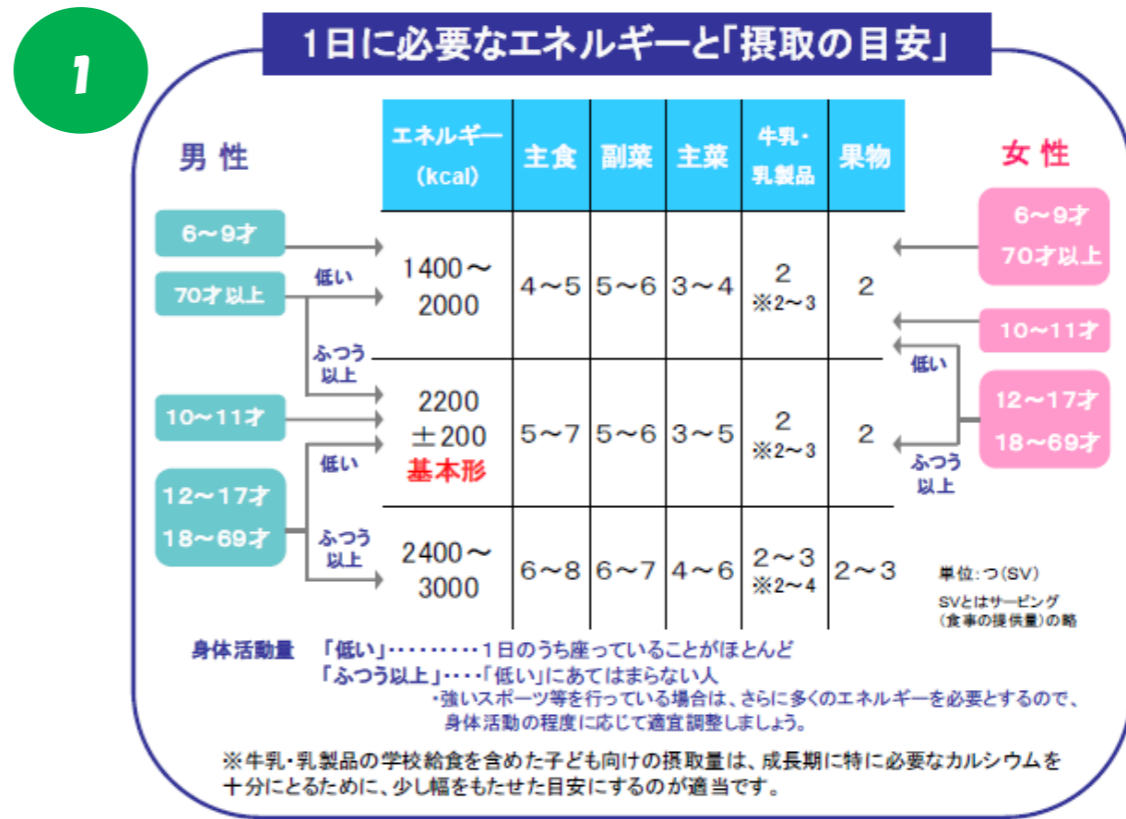


付録：大人の食事量のめやす～食事バランスガイド～

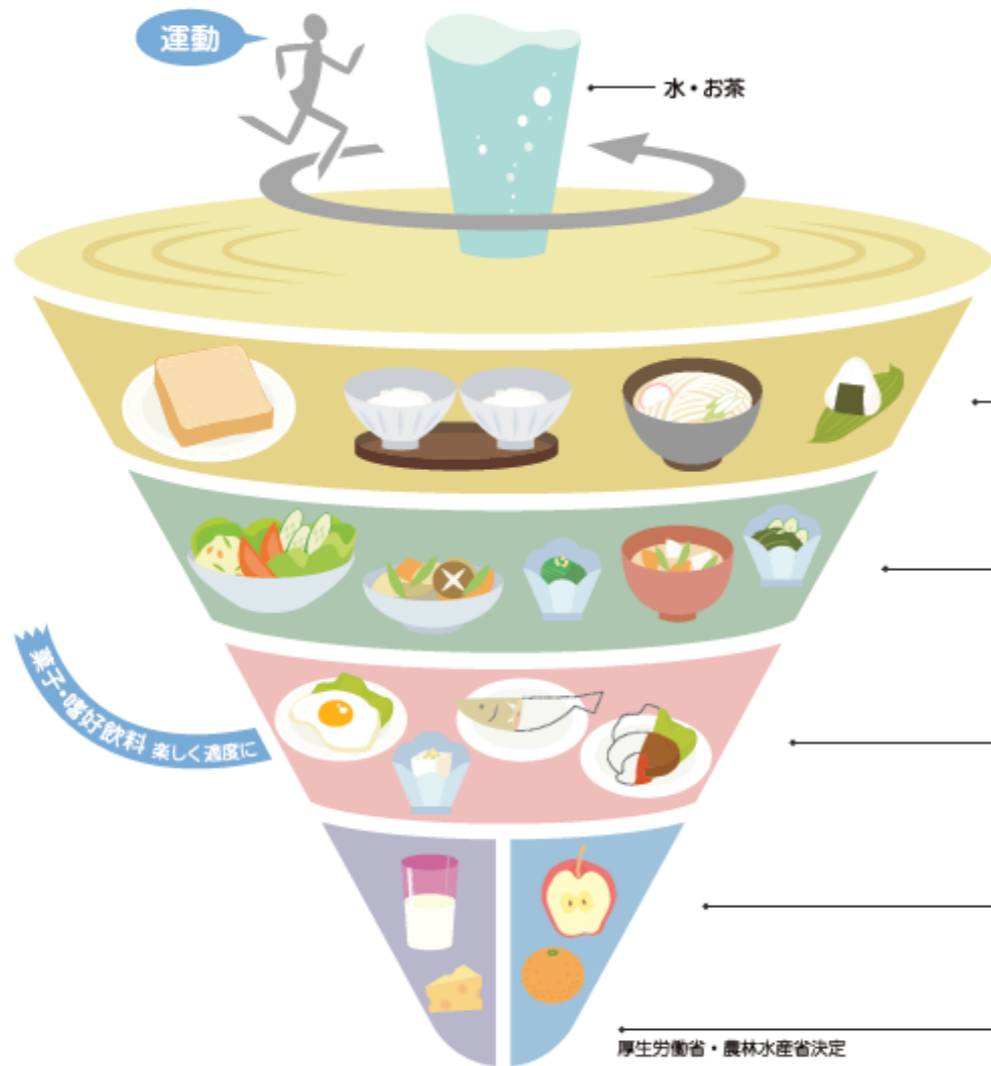
「食事バランスガイド」とは、一日に「何を」「どれだけ」食べたらいいのかを、料理単位で表したものです。

①まず、右の表より、1日に必要なエネルギーから、5つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）ごとに、一日に「どれだけ」食べたらよいかの量「つ（SV）」の数を調べる。

②次に、下の図で、実際にどんな料理がいくつ分かを見てください。



2



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スpaghetti
5-6 副菜 (野菜、きのこ、) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 肉たたくあん汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 手の煮つけごし
3-5 主菜 (肉、魚、卵、) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1皿 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろと豆腐の刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1/2カップ 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略