

1 歳頃のお食事

食事は楽しく、バランス良く

★朝食・昼食・夕食の時間を決めて、食べましょう。

★1 回の食事時間は 30 分を目安にしましょう。

おやつ（間食）

★おやつを食事代わりに与えると、食事が食べられなくなります。

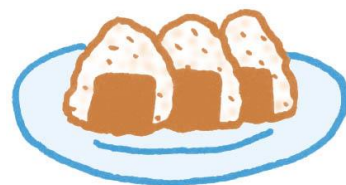
★おやつは食事の一部と考えて、芋類・野菜・果物・牛乳などをとりましょう。

★おやつの回数は 1 日 1～2 回、食事と食事の間にあげましょう。

おやつメニュー♡～ニンジンホットケーキ～

ホットケーキミックスにニンジンのすりおろしを入れて焼きます。

ほかにもチーズやコーンもためしてね。



好き嫌い

★この時期は好き嫌いも出始めます。とくに野菜が好きになるには、時間がかかります。

★食事時に適度な空腹状態になるように生活リズムを整えましょう。

★一緒に食べる家族が色々なメニューを楽しく美味しく食事をする姿をみせましょう。

食に興味をもたせよう

★お気に入りのキャラクターの器を選んだり、ご飯に青のりをプラスしたり、ちょっとしたことで子どものテンションを上げてみましょう。

★子どもが食べないとつい「食べなさい!」、「汚さないで!」などと言ってしまうがちですが、強制されると食事が楽しくなくなってしまいます。

時間を決めて切り上げたり、こぼしてもいい状態にして、自分で食べさせたり、
なによりも楽しく食べることが大切です。



1日に食べたい食品の目安量

★エネルギー量

男の子 950kcal/日



女の子 900kcal/日



主食：力や体温のもとになる

～米・パン・めん～

- ごはん 80g × 3食
(女の子は軽め 3 杯)

ごはんと同じエネルギー

- ・食パン6枚切り 1/2 枚
- ・うどん 2/3 玉

主菜：血や肉や骨のもとになる

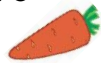
～魚・肉・卵・大豆製品～

- 魚介類 25g (魚 1/3 切れ)
- 肉類 25g (薄切り肉赤身 1 枚)
- 卵 30g (1/2 個)
- 豆類 40g (豆腐 1/8 丁)

副菜：体の調子をよくする

～緑黄色野菜・その他野菜～

- 緑黄色野菜 60g
(人参 1/5 本とほうれん草 1 株)
- 淡色野菜 120g
(玉ねぎ 1/4 個とキャベツ 1 枚
きゅうり 1/3 本)
- きのこ類 5g (しいたけ 1/2 枚)
- 藻類 2g (乾燥重量)
(ひじき大さじ 1/2 杯)



その他

- 果物 100g (みかん 1 個)
- 牛乳・乳製品 250g (牛乳 250ml)
- 砂糖類 3g (小さじ 1 杯)
- 調味料 薄味をこころがけて
- 油類 5g (大さじ 1/2 杯)

毎食、主食・主菜・副菜をそろえましょう！