



# 1歳～2歳頃の食事



- ☆1歳を過ぎると、エネルギーや栄養素のほとんどを食事から摂れるようになり、離乳食から幼児食へと移行していきます。
- ☆身体の成長とともに活動量も増え、食事量もぐんと増えていきます。
- ☆この時期は食生活の土台をつくる大切な時期です。食事のリズムを整え、望ましい生活リズムを身につけていきましょう。

## ○生活リズムを整えましょう「早寝・早起き・朝ごはん」

起床時刻は朝の食欲にも影響します。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。夜早く寝ることで、早起きがしやすくなり、自然と食欲も出てきます。例えば、夜9時頃には寝て、朝7時頃には起きましょう。

朝・昼・夕の食事時間を決め、1日3回の食事リズムを整えることが大切です。お腹が空いた状態で食事の時間を迎えられるよう、生活リズムを整えましょう。

食事時間は1回30分程度を目安にしましょう。

## ○「主食・主菜・副菜」を揃えましょう



色々の食品を取り入れ、「主食・主菜・副菜」を基本に、バランスよく食べましょう。味付けはうす味を心がけましょう。

少しずつ大人と同じものが食べられるようになりますが、固さや大きさには配慮が必要です。発達に合わせて、食べやすい形や調理を工夫しましょう。

柔らかいものばかりでなく、しっかり噛んで食べられるもので、噛む力をつけることも大切です。食事の様子（しっかり噛んで、飲み込んでいるかなど）を見守りながら進めましょう。

好き嫌いなく、何でも食べることも大切ですが、まずは楽しい雰囲気で食べることを大切にしましょう。

## ○間食（おやつ）は時間・内容・量に気をつけましょう



幼児期は胃の容量が小さく、消化機能も未熟なため、3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素、水分を摂ることが難しいです。そのため、間食（おやつ）で補いましょう。

1日100～150kcalが目安です。午前と午後の2回に分けて与えましょう。

小さなおにぎり、いも類、果物、乳製品などがおすすめです。

時間と量を決め、昼食や夕食が食べられないなど、食事に影響が出ないようにしましょう。

市販のお菓子は、砂糖、塩、油などが多く使われています。食べ過ぎると食事がしっかり食べられなかったり、肥満のリスクが高まるので、与えすぎには注意しましょう。

## ○食具（スプーン）の進め方

手づかみ食べから少しずつ食具を使って食べるようになる時期です。「自分で食べたい」という気持ちを大切にしましょう。

手づかみ食べが上手になってきたら、スプーンを使っていきます。最初は、すくって口に運ぶ動きがしやすいスプーンから練習するのがおすすめです。フォークは食べ物が入る口の奥に入り、誤嚥のリスクがあるため、スプーンが上手になってから使うと安心です。大人が見守りながら、無理のないペースで進めていきましょう。

# 1日に食べたい食品の目安量

男の子



エネルギー：950kcal  
食塩相当量：3g 未満

女の子



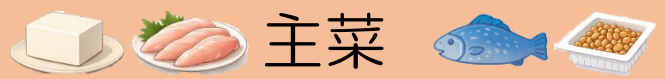
エネルギー：900kcal  
食塩相当量：2.5g 未満



## 主食

エネルギー源  
(炭水化物)

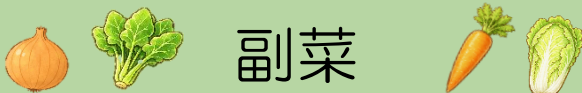
ごはん：200g (子ども茶碗2杯強)  
パン：30g (食パン6枚切り 1/2枚)  
いも類：40g (じゃがいも 1/3個)



## 主菜

からだをつくる  
(たんぱく質)

魚介類：25g (魚 1/3切)  
肉類：20g (牛肉もも肉す切り 20g)  
豆類：40g (豆腐 1/8丁)  
卵：25g (卵 1/2個)



## 副菜

からだの調子を整える  
(ビタミン・ミネラル・食物繊維)

色の濃い野菜：50g  
(ほうれん草1株+にんじん1cm  
+かぼちゃ2~3cm角)  
色の薄い野菜：80g  
(キャベツ1枚+玉ねぎ1/5個)  
きのこ類：20g (えのきだけ1/4束)  
藻類：4g (カットわかめ小さじ1/2)

## 乳製品・果物・その他



牛乳・乳製品：300g  
(牛乳コップ2杯・ヨーグルト1個)  
果物：80g (りんご1/3個)  
砂糖類：5g (砂糖小さじ2杯)  
油脂類：8g (油小さじ2杯)  
調味料：うす味を心がけて

※牛乳と果物は食事で摂りにくい場合は間食(おやつ)で摂りましょう。

※味付けはうす味にしましょう。