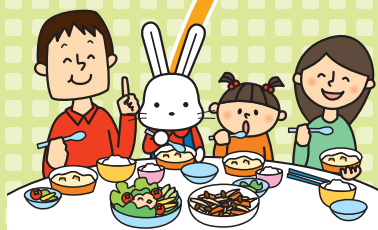
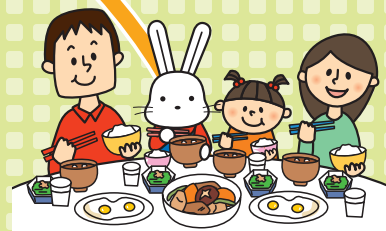
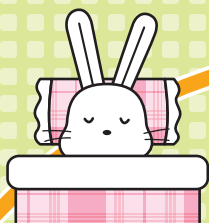


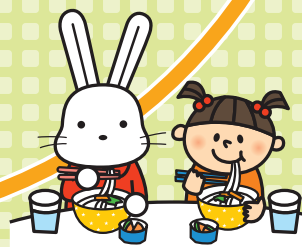
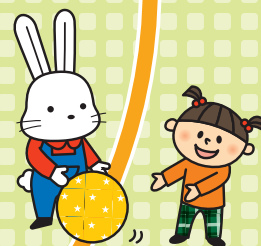
おいしく・たのしい・幼児食

子どもは、離乳食を卒業したからといって、すぐに大人と同じ食事が食べられるわけではありません。1歳後半から5歳くらいまでの間の食事を「幼児食」と言います。行動範囲も広がり、お話も上手になり、食事の面では、いろんな味を覚え、よく噛めるようになり、スプーンやお箸なども使えるようになります。また、自分で食べる量や一口の量がわかるようになるなど、大人と同じ食事への準備期間です。好き嫌いがあったり、上手に食べられなくても、練習中だとおおらかな気持ちで見守り、食事は楽しい！ということを伝えてあげてください。

1日の生活リズム

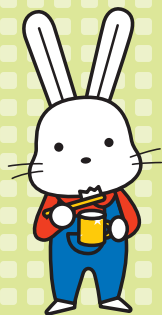


**1日3食しっかり食べ、
よく遊び（運動）、
早起き早寝の生活習慣を
つくみましょう！**



食事の前後は…

食事の前には手を洗い、
食事が済んだらしっかり
歯を磨きましょう！



◆幼児食のポイント

○時間を決めてきちんと食べよう

- ・子どもには子どもに適した生活リズムがあります。
- ・朝、昼、夕の3度の食事を大切にきちんと食べましょう。

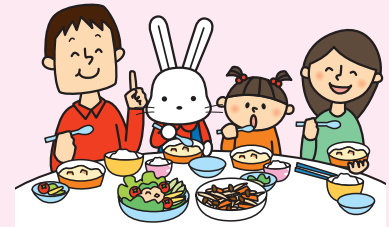


○「おなかすいた！」を大切に

- ・生活リズムをつけて、おなかのすく状態を作りましょう。
- ・食事の前にはお菓子をとらないようにしましょう。

○うす味の習慣をつけましょう。

- ・素材の味を活かしましょう。
- ・お惣菜やお菓子の塩分にも注意しましょう。



○食事は楽しい雰囲気で

- ・食べる量にムラがでることもありますが、無理強いはいないようにしましょう。
- ・テレビを消すなど食事環境を整え、大人も一緒に食事を楽しみましょう。

		前 期		後 期
		前半(1歳)	後半(2歳)	3、4、5歳
食 品	形	手づかみしやすい形	スプーンやフォークで扱いやすいもの	
	大きさ	前歯で噛み切れる大きさ	小さいもの、大きいものなどいろいろな大きさ	
	固さ	前歯で噛み切れる、奥歯でつぶせる煮物程度のもの	奥歯ですりつぶせる、しんなりした炒めもの程度のもの	大人より少しやわらかめのもの
	生もの	冷ややっこなど 夏は衛生に注意	新鮮な刺身など	ローストビーフ、とろろいも、生野菜サラダなど
	油もの	油ものはできるだけ控える	動物性油脂、油は、 できるだけ控える	動物性油脂、油は、 できるだけ控える
	調味料 香辛料等	マヨネーズ、ケチャップ 粉チーズ、はちみつなど 香辛料はできるだけ控える	ウスターソースなど みりん、料理酒はよく火を通す	ポン酢など ニンニク、しょうが、辛子 なども少量使って慣らす
回 数	主食	3回	3回	3回
	おやつ(補食)*	0～2回	2回	1回
	牛乳・乳製品	300～400ml	300～400ml	300ml
食生活		食への意欲・興味	食を楽しむ 味わう	食事のマナー みんなでいっしょに食べる お手伝い

*おやつとは、成長期の子どもが、1日3回の食事だけで必要なエネルギーや栄養を確保するのは難しいため、補食としていろいろな食品をとるものです。食事の一部と考えましょう。

◆スプーンとお箸

子どもはそれぞれの段階を経て、成長していきます。

手づかみする



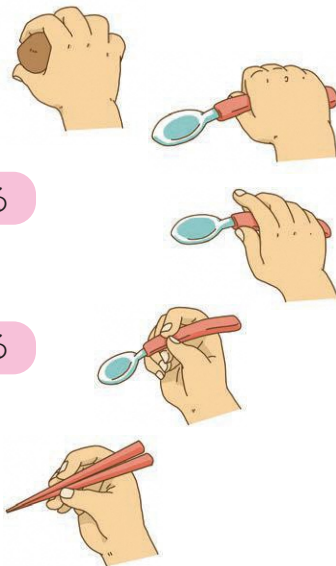
スプーンが上からにぎれる



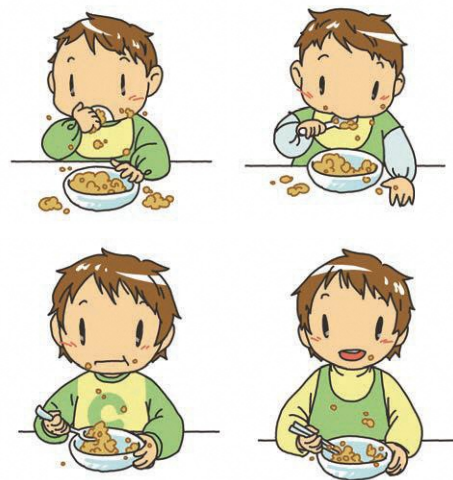
スプーンが(下から)持てる



お箸が使える



上手に食べられなくても、
自分で食べようとする気持ちを
大切にしましょう。



◆おすすめレシピ！

スープパスタ

材料(1人分)

パスタ…9g 豚肉(細切れ)…8g
にんじん…8g キャベツ…8g
たまねぎ…3g 塩・こしょう…適宜
スープの素…1/6個 ごま油…0.4g
水…150ml



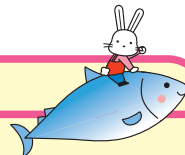
作り方

- ①鍋に油を入れ、豚肉、いちよう切りにしたにんじん、太めのせん切りにしたキャベツ、薄切りのたまねぎを入れ炒め、水を入れ、スープの素を加える。
- ②①の中にパスタを入れ、軟らかくなったら調味し、最後にごま油をたらす。

お魚のトマトソース煮

材料(1人分)

魚…40g にんじん…10g たまねぎ…20g
ピーマン…5g 油…小さじ1/3
トマトケチャップ…大さじ1/2 塩…少々



作り方

- ①魚は1cm角位のサイコロ状に切り、にんじん、たまねぎ、ピーマンも同じ位の大きさに切る。
 - ②油を熱して、めかじきを炒め、野菜も加え炒め合わせる。
 - ③水1/2カップを加えて、やわらかくなるまで煮る。汁気がなくなったら、トマトピューレを加え、ひと煮たちさせる。
- ☆お父さんお母さんの刺身を利用してよい。
☆生のトマトを加えると、さらにおいしくなります。

かぼちゃのステーキ

材料(1人分)

かぼちゃ…30g 油…少々
ピザ用チーズ…大さじ1
しらす干し…大さじ1/2



作り方

- ①かぼちゃは1口大の薄切りにする。
 - ②フライパンに油を熱し①を入れ、焼き色がついたら水大さじ1を加え、ふたをして、蒸し煮にする。
 - ③かぼちゃに火が通ったら、チーズとしらすをのせ、チーズが溶けたら火を止める。
- ☆かぼちゃは火が通りやすいように薄切りにする。

落とし焼き

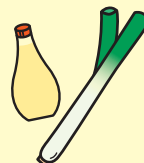
材料(1人分)

ネギ…3g ニラ…5g 小麦粉…10g
ツナ缶…5g 卵…10g ハム…3g
たれ用(マヨネーズ、ケチャップ、ソース…各適宜)

おやつに
おすすめ!

作り方

- ①ネギとニラは小口切りにする。
 - ②小麦粉と卵は合わせておく。
 - ③①と②とツナ、ハムを合わせて、フライパンで丸く焼く。たれをつけて食す。
- ☆小麦粉と卵以外の材料は、お家にあるものでOK! いろいろ試してみましょう。





バランスよく食べましょう

食事は1日3食、

主食

+ 主菜

+ 副菜

が基本です!

《1回の食事例》



副菜

1食 2品以上
野菜・きのこ・海藻類

主菜

1食 1品
魚・肉・卵・大豆製品



主食

1食 茶碗1杯程度
ごはん・パン・麺類

汁物は
1日1~2杯



その他に
1日1回
とりたい食品



牛乳・乳製品



果物

間食として、これらの
ものをとりましょう。

1日の目安量



	主な働き	主な栄養素	食 品	1歳6カ月児	3歳児	おとな
主食	エネルギー(力)の もとになる	炭水化物 脂質	米・パン	ごはん 子ども茶碗軽く1杯 パン8枚切1枚	ごはん 子ども茶碗軽く1杯 パン6枚切1枚	ごはん 茶碗1杯 パン6枚切1枚半
			めん類	ゆでうどん1/2玉弱(120g)	ゆでうどん1/2玉	1玉
			いも	じゃがいも1/3個	じゃがいも1/2個	1個(110g)
主菜	血や肉や骨になる	たんぱく質	あぶら類	大さじ1弱	大さじ1	大さじ1強
			肉	30g	40g	60g
			魚	1/2切(30g)	2/3切(40g)	小1切(60g)
			卵	小1/2個(20g)	大1/2個(30g)	1個(50g)
副菜	体の調子を整える	ミネラル	大豆製品	豆腐1/6丁(50g)	豆腐1/4丁(70g)	豆腐1/3丁(100g)
			牛乳・乳製品	300~400ml	300ml	200ml
		ビタミン	海藻類	少量	少量	5g
			色の濃い野菜	60~80g	90g	120g
			その他の野菜	120g	150g	230g
その他	調味料		くだもの	りんご1/3個(100g)	りんご1/2個(150g)	りんご1/2個(150g)
			さとう	大さじ1/2(5g)	大さじ1/2(5g)	小さじ2(6g)

※食べる量には個人差もあるので無理強いはいしないこと。元気に過ごしているのなら少食でも心配はいりません。いろいろなものを食べるようにメニューを工夫しましょう。