



幼児期の食事

【1歳半～2歳頃】



幼児期は、おいしさやまわりの人と食べる楽しさを知り、食に関する様々な意欲が育ちます。また、身体が発育し、味覚をはじめ感覚機能や咀嚼機能等の発達が著しい時期です。食への興味や関心が持てるよう、食の体験を重ねることが大切です。

1歳半から2歳頃の特徴

- 好奇心が旺盛になり、食事をしていても、すぐに他のことに関心がなくなってしまいます。
- 手や指先の機能がほぼ完成して、自分でスプーンやフォークが使えるようになります。
- 奥歯が発達する時期なので、食べ物を噛みつぶせるようになります。

1日3回、バランスのよい食事を



① 献立は、主食・主菜・副菜を基本に

栄養バランスのよい食事は、主食（ごはんやパン、めん類など）、主菜（肉や魚、卵、大豆類などを使った料理）、副菜（野菜やきのこ、海藻類などを使った料理）を揃えた食事です。むら食いや遊び食べなどが多いこの時期は、栄養バランスを整えることを1食だけにこだわらず、1日単位や2～3日単位で調整してもよいでしょう。

②食事は決まった時間に

1日3回の食事は、決まった時間にとりましょう。時間を決めることで1日の生活リズムが整ってきます。また食事の時間は、空腹でむかえるようにしましょう。



ちょっとした工夫で、苦手を解消！

①噛む力が未熟なために苦手なものは、調理方法を工夫して、食べやすくしてあげましょう。

食べにくい理由と食品例

- 硬い、飲み込めない（かたまり肉など） → ひき肉や薄切り肉を選び、とろみをつける。
- 弾力がある（かまぼこ、きのこなど） → 細かく切る。
- 皮が口に残る（豆、トマトなど） → 皮を取り除く。
- ペラペラする（レタス、わかめなど） → やわらかく加熱する。細かく刻む。
- パラパラする（ひき肉、ブロッコリーなど） → とろみをつける。

食べやすくする工夫例

②食事の時間以外にも、食を楽しむ機会を作りましょう。

絵本の読み聞かせやおままごとなどの遊びや、食事の時間以外にも、いろいろな食べ物に触れて、食を楽しむ機会を作りましょう。



幼児期のおやつ

◇おやつの役割って？

子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーや栄養素が必要です。しかし胃袋が小さく消化吸収能力も発達途中のため、1日3回の食事だけではとりきれません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは、大事な食事の一部（補食）と考えます。

◇おやつの目安

- 1～2歳：1日2回（午前・午後1回ずつ） 1日100～150kcal程度
- 3歳以上：1日1回（午後1回） 1日200kcal/程度

食事とともに、時間を決めてあげることが大切です。
また、食事に影響しないよう、食事とおやつの間隔は2～3時間あけましょう。
おやつの時間がずれた時は、無理にあげる必要はありません。



おやつ選びのポイント

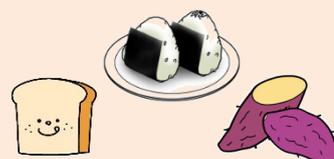
エネルギーの補給や、3回の食事で不足しがちな栄養素（カルシウムやビタミン、食物繊維）を豊富に含む食材を中心に、とり入れましょう。水分補給も忘れずに。

〈おすすめのおやつ〉

★エネルギー補給になるもの

おにぎり、パン、ホットケーキ、ふかしいも など

※しらす干しやきな粉を混ぜたり、野菜を加えたりすることで、さらに栄養も美味しさもアップします！



★カルシウム補給になるもの

牛乳・乳製品、小魚など



★ビタミンや食物繊維の補給になるもの

野菜や果物など



★飲み物

甘くないもの（水や麦茶など）



★市販のおやつ

子ども用がオススメです。塩分や脂肪、糖分が控えめで、薄味になっているものも多いです。また栄養成分表示（カロリー表示）を参考にするとよいでしょう。小袋もあります。大人と同じものを袋ごとあげると、つつい食べ過ぎてしまうということもありますので、その場合はお皿にだしてからあげるようにしましょう。

ライフステージ別の食育資料は、白井市のホームページからダウンロードできます。



「白井市 食生活」で検索してね！

白井市 食生活

検索



動画やレシピなどのお役立ち情報も！

白井市健康課（047-497-3494）