

1歳半～2歳代の食事

1. 生活リズムを整えましょう

- 生活リズムを整えることで、好き嫌いや少食などの悩みが解決することも多くあります。
- ・「早起き・早寝・朝ごはん」を心がけ、食事は決まった時間にとるようにしましょう。
 - ・子どもにせがまれても、だらだらと食べものをあげないようにしましょう。
 - ・食事と食事の間隔をとり、適度な散歩や外遊びを心がけ空腹感を感じられるような生活リズムをつくりましょう。



2. 主食、主菜、副菜をそろえましょう

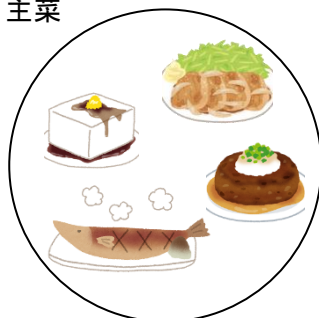
1食の中に「主食・主菜・副菜」をそろえることで食事のバランスがよくなります。

主食



エネルギー源

主菜



たんぱく質源

副菜



ビタミン・ミネラル源

3. 調理の工夫をしましょう

食材の切り方や調理法、味付けに変化をだし、子どもが食べやすい工夫をしましょう。

<食べさせやすくする工夫>

肉類	<ul style="list-style-type: none">・ 下味をつけて片栗粉をまぶして焼いたり、から揚げにする。・ 薄切り肉は野菜を芯にしてくるくる巻く。・ 味噌やはちみつ、玉ねぎのすりおろしなどに漬けておく。
魚類	<ul style="list-style-type: none">・ 加熱のしすぎはパサついて食べにくくなる。・ マヨネーズやケチャップなどを表面にぬって焼く。
野菜類	<ul style="list-style-type: none">・ 大人よりも少し長めに加熱し、やわらかくする。・ ピーマンなど香りや苦味のある野菜は、いちど下ゆでをしてから使う。玉ねぎはよく炒めて甘味を出す。
味付け	<ul style="list-style-type: none">・ ケチャップ、ソース、マヨネーズなども使ってみる。・ だしとうまみを利用する。

食事で、こんな心配ありませんか・・・？

* 好き嫌いが激しい

- ・ 「この食材は食べない」と思い込まず、調理法を変えたりしながら食卓に出してあげましょう。
- ・ 苦手なものが食べられたら、一緒に喜んで自信をつけさせるようにしましょう。
- ・ 苦手な食べ物を、好きな料理に少しずつ混ぜて食べさせてみましょう。



* あまり食べない

- ・ 食欲に個人差が出てくる時期です。また、日によって食欲に差があるのは当たり前。食事を強制するのはやめましょう。
- ・ おやつあげ方や量、時間などを見直してみましょう。
- ・ 食事の前に空腹になっていますか？規則正しい食事と十分な運動、遊びを習慣にしましょう。

* 遊び食べ、むら食い

- ・ おもちゃを片付けるなど周りの環境を整えましょう。また、楽しい会話などで食事に関心を向けましょう。
- ・ 食べない場合でも30～40分で切り上げましょう。食べないからといって無理強いしたり、追いかけていって食べさせることはやめましょう。
- ・ 空腹の経験も時には必要です。食事を食べなかったからと間食をたくさんあげることは避けましょう。



* 朝食を食べたり、食べなかったり

- ・ 早起き、早寝で生活リズムを整えましょう。規則正しい時間に朝食をとるようにしましょう。
- ・ 食べやすいメニューを用意してあげましょう。

* 食事に興味がない

- ・ 食事が楽しいと感じられるように、家族と一緒に楽しく食べましょう。
- ・ 栽培、収穫、調理など子どもにとって楽しい「食の体験」を見つけ、その機会を増やしてあげましょう。

* 丸のみしている

- ・ 「カミカミしようね」と声かけをしたり、大人がよくかんでその様子を見せてあげましょう。
- ・ 急がせたり、無理に食べさせたりすることはやめましょう。
- ・ 前歯でかじり取る練習をさせ、一口量を教えていきましょう。
- ・ 大人が箸やフォークで口の奥に食べ物を入れてしまわないようにしましょう。



おやつで気をつけたいこと

「おやつ」は大人にとっても子どもにとっても楽しみの一つ。しかし、あげ方を間違えると食欲不振や虫歯、肥満などの原因となってしまうことも。

幼児期のおやつは食事ではとりきれない栄養を補う役割があります。

おやつの「量・内容・回数」に気をつけましょう。

♪おやつをあげるときのポイント♪

- ・ おやつは食事の2時間前までには食べ終わっているようにしましょう。
- ・ 時間と量を決めましょう。
- ・ できるだけ栄養バランスにも配慮し、内容に気をつけましょう。
- ・ 水分補給は甘くないものようにしましょう。

♪1日のおやつの目安量ほどのくらい？♪

1～2歳児の1日のおやつの目安は約100～150kcal。

牛乳150mlで100kcal。他のもので+50kcalくらいをとりましょう。



<50kcal くらいのおやつの目安>

バナナ・・・1/2本(100g)	りんご・・・小1/2個(110g)
さつまいも・・・中1/4本(45g)	スライスチーズ・・・1枚弱
ビスケット・・・小3枚	クッキー・・・6cm1枚半
かすてら・・・1/3切れ	プリン・・・1/2個

★フレンチトースト★

<材料>

食パン(8枚切り)4枚
卵 1個
砂糖 小さじ1(3g)
牛乳 1/4カップ(50cc)
バター 小さじ2～3(8～12g)



<作り方>

- ① 食パンは耳を切り落とす。白い部分を半分から1/4くらいに切る。
 - ② 卵、砂糖、牛乳をよく混ぜ合わせた中に①の食パンを浸す。
 - ③ フライパンにバターを溶かし、弱めの中火で両面をきれいに焼き上げる。
- ☆ 1～2歳児のおやつには2/3枚～1枚を目安に。飲み物は麦茶などノンカロリーのものを添えて。
- ☆ パン耳は1cm角位に切ってバターやマーガリンでカリカリに焼いて砂糖をまぶしてもう1品。
- ☆ パン耳をアルミ箔にのせ、ケチャップ、細かく刻んだハム、コーン、チーズなどの具をのせてオーブントースターで焼いてピザ風にしても。