

# 1歳半～2歳代の食事

## 【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が多くあります。



✿「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。

## 【主食、主菜、副菜をそろえましょう】

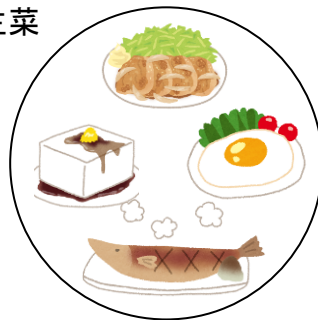
1食の中に「主食・主菜・副菜」をそろえることで食事のバランスがよくなります。

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

## 【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。

### <食べやすくする工夫>

肉類	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 薄切り肉は野菜を芯にしてくるくる巻く。</li> <li>・ みそやはちみつ、玉ねぎのすりおろしなどに漬けておく。</li> </ul>
魚類	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 加熱のしすぎはパサついて食べにくくなる。</li> <li>・ マヨネーズやケチャップなどを表面にぬって焼く。</li> </ul>
野菜類	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 大人よりも少し長めに加熱し、やわらかくする。</li> <li>・ ピーマンなど香りや苦味のある野菜は、一度下ゆでをしてから使う。</li> <li>・ 玉ねぎはよく炒めて甘味を出す。</li> </ul>
味付け	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ケチャップ、ソース、マヨネーズなども使ってみる。</li> <li>・ だしのうまみを利用する。</li> </ul>

## 【味覚を育てよう】

- ・ 「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。



## 【楽しい雰囲気】

- ・ 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。

## 【しっかり噛む練習をしましょう】

- ・ 「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。
- ・ 前歯でかじりとる練習をさせ、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。



## 【自分で食べられるように】

- ・ スプーンやフォークを自分で使い始める時期です。うまく食べられなくても見守ってあげましょう。
- ・ 子どもが使いやすい食器・食具を選びましょう。  
スプーン・フォーク: 先が丸いステンレス製のものがおすすめ。柄は太めで握りやすいものを。  
お皿: 底が平らで深さは2~3cmくらい。ふちは直角に近くなっているものを。

## 【あまり食べない時】

- ・ 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。無理強いするのはやめましょう。
- ・ おやつの内容やあげ方、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いって、おやつをたくさんあげることは避けましょう。

## 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です。  
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「補食(ほしよく)」の役割があります。  
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にしましょう。



### 【1日のおやつを目安量はどのくらい？】

1～2歳児の1日のおやつを目安は約100～150kcal。

<50kcalくらいのおやつを目安>

バナナ・・・1/2本(100g)	りんご・・・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

※牛乳150mlで100kcalです。



### 【からだに必要な栄養量を比べてみましょう】

1日あたり	1～2歳	子育て中のママ
エネルギー	900～950kcal	2000～2050kcal
たんぱく質	40g	85g
カルシウム	400～450mg	650mg
鉄	4.5mg	10.5mg
食塩相当量	3g未満	6.5g

### 災害時に備えて、防災用品を用意していますか？

大人の防災用品とは別に、子ども用のものが必要になります。  
まちだ子育てサイトに、幼児期の災害の備えについて参考になるホームページのリンク先を掲載しています。必要な防災用品がおうちに揃っているか、一度確認してみてください。

