



# 1歳からの食事



エネルギーや栄養素の大部分を母乳や育児用ミルク以外の食べ物からとれるようになったら、次は幼児食です。徐々に大人の食事に近づけますが、まだ薄味にします。離乳食が終わっても、しっかり噛めるようになるのは乳歯が生えそう3歳ごろです。それまではかたさにも配慮が必要です。

## 幼児食（1歳代）の量は？ <1日あたりの目安>

ごはん（1回あたり）	子ども茶碗 1 杯
パン（1回あたり）	6枚切りなら約半分
野菜	180g
果物	100g
肉・魚	20g～30g
大豆・豆製品	35g～40g
卵	1/2 個
乳製品	250g

## 幼児食（3歳代）の量は？ <1日あたりの目安>

ごはん（1回あたり）	子ども茶碗 1 杯
パン（1回あたり）	6枚切りなら 1 枚
野菜	230g
果物	100g
肉・魚	30g～35g
大豆・豆製品	40g～50g
卵	1 個
乳製品	250g

※ 上記の量はあくまで目安です。お子さんの食欲や成長・発達の状況に応じて調整してください。

## おやつについて

運動量が少しずつ増えてくる1歳以降は、多くのエネルギーや栄養素が必要になります。しかし、消化器官は未発達で、1回に食べられる量も少ないことから、3回の食事だけでは必要量はなかなか満たせません。そこで、おやつを食事の一部と考えて、足りない栄養素やエネルギーを補えるようなものをあげてください。

### おやつの回数と時間の目安

1歳から2歳頃  
午前1回と午後1回

3歳から5歳頃  
午後1回程度



## おやつの適正量は？

1日あたり  
1歳から2歳で  
約100kcal～150kcal  
3歳以上で  
約150kcal～200kcal

## 美味しいおやつは？

### エネルギー源

おにぎり、ふかし芋など



### カルシウム源

乳製品



### ビタミン源

果物、野菜を使ったおやつ、野菜スティックなど



～ 組み合わせ例 ～



牛乳（100ml）

約70kcal



バナナは約1/2本

約40kcal

これで  
約110kcalです

## 遊び食べ

食べはじめてしばらくしたら、食べ物で遊びだしてしまうこともあるかと思います。そのような時は、テレビは消す、おもちゃは見えないところに片付けるなどまず食事に集中できる環境を整えてみてください。

食事が20分以上かかるようであれば、切りあげてかまいません。3歳ごろには自分で上手に食べられるようになってきます。



## 食べむら

- 便秘ぎみではないですか？
- からだを使った遊びをしていますか？
- 生活リズムは乱れていませんか？
- 水分や間食を取り過ぎていませんか？



自然と食事のコントロールを始める時期です。また、自我の芽生えなど精神発達が目覚ましく、その時の感情に食欲が左右されることもあります。

1週間程度のまとまりで、必要な量が食べられているかみてあげてください。



## 好き嫌い

パサパサするものはまだまだ苦手です。

1歳半ごろは、舌の動きが未熟で、パサつくものを唾液と混ぜることが苦手な時期です。食べやすくするために、肉は衣をつけてみたり、魚はグラタンの具にしたり、とろみをつけてみてください。



野菜が苦手なお子さんの場合、野菜全てが食べられないか、色の濃い野菜が食べられないかなど特徴はありますか。

もし、色の濃い野菜の中でも「にんじんは苦手だけど、トマトとかかぼちゃは食べられる」など一部の野菜が食べられる場合は、この時期すぐく悩まないといけない好き嫌いではありません。おらかな気持ちでみてあげてください。

また、食べにくいから食べられないということもあります。歯が生えそろっていないお子さんは、ほうれん草や薄切り肉など繊維が多い食材は食べにくいです。奥歯が全て生えると食べられるようになってくる場合もあります。食べにくい食材は、やわらかめにゆでたり、少し小さめに切るなどしてみてください。そして、苦手そうなものも食卓に並べてあげてください。食べなくても無理強いはせずに、少し食べたらほめるをくり返すことでお子さんのやる気をひきだしていくことも大切です。

