

# 幼児期の食事

## 1歳6か月～2歳児

体重1kgあたりの必要栄養量を比べると下の図のようになります。



■2歳児の子どもと大人の栄養比

エネルギー	33kcal	82kcal	2.5倍
たん白質	0.9g	1.8g	2.0倍
カルシウム	12mg	38mg	3.2倍
鉄	0.2mg	0.4mg	2.0倍

離乳食が開始されて1年が経ちました。はじめての食品と出会いながら、新しい味・香り・かたさ・食感を体験・学習してきましたが、世の中にはまだまだ多くの食品があり、今後もこの経験・学習は続きます。

また、幼児期に向かうこの時期は、とても好奇心が強く、感受性に富んでいるため食欲にムラがあることもあります。授乳期に次いで成長の著しい時期ですので、楽しい食事を心がけ、栄養バランスのとれた食事にしましょう。

### \* 1日にとりたい食品の目安量

	体温を保ち働く力となるもの (主食)				血や肉になるもの (主菜)					からだの調子を整えるもの (副菜)						
食品	米・パン・麺類				魚	肉	卵	木綿豆腐	乳製品・小魚	色の濃い野菜	その他の野菜	果物	海藻・きのこ			
量	ごはん 180g 食パン 40g				30g	5g	10g	25g	20g	25g	40g	牛乳なら 200cc	80g	100g	100g	5g・5g
目安	ごはん(こども茶碗) 2杯 食パン6枚切 2/3枚				じゃがいも 小 1/2個	大さじ 1/2	大さじ 1弱	切り身 1/2切 または さしみ大 2切	ひき肉 ピンポン球位 または ささみ 大 1/2本	鶏卵 1/2個	1/10丁	牛乳・ヨーグルトなど	かぼちゃ にんじん ほうれんそう ブロッコリー など	きゃべつ きゅうり たまねぎ だいこん など	バナナなら 1本 または りんごなら 1/3個	わかめ ひじき 生しいたけ しめじ など

### ◆よい食事習慣をつけましょう

- ・自分で食べる意欲を育てましょう。
- ・決まった時間、場所で食べましょう。
- ・食事と遊びの時間の区別をし、テレビ・スマートフォン等は消しましょう。
- ・食事は朝・昼・夕「主食+主菜+副菜」をそろえましょう。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの声をかけましょう。
- ・一緒に食卓を囲む人と食べることを楽しみましょう。(共食)
- ・手洗い、はみがきなどの習慣を身に付けましょう。

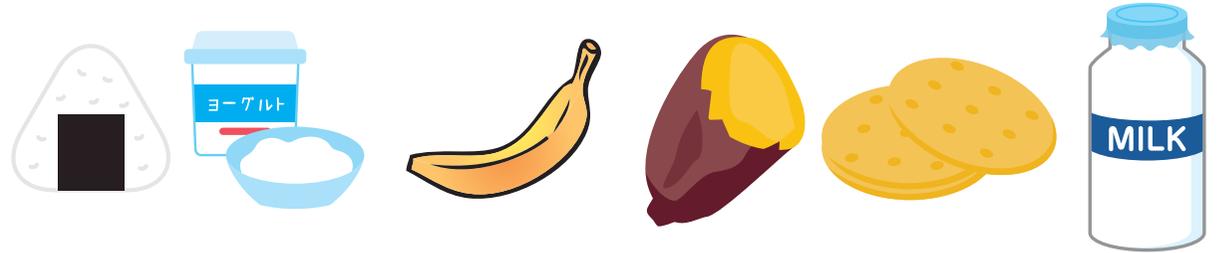


### ◆のぞましい間食(おやつ)

- ・発育期の子どもはたくさんの栄養を必要とします。小さい胃では、1日に必要な量を3度の食事だけでとることは難しいです。間食も食事の一部(補食)として大切な役割を果たしています。1日に1~2回、食事に影響しないよう、時間と量に気をつけて与えましょう。
- ・時間を決めて、牛乳・乳製品や果物等と合わせましょう。

おにぎり+ヨーグルト+果物

ふかし芋+ビスケット+牛乳



## ◆食事をするときの姿勢について

### ・自分で食べようとする動きが活発になってくる時期です

- ・スプーンやはしなどの食事動作の基本を学んでいく時期のため、手づかみ食べを十分に行いましょう。手づかみ食べをすることで、指先で食べ物のかたさや温度などを感じ、どれぐらいの力で握ればいいのかという感覚を学んでいきます。手づかみ食べが上達し、目と手と口を上手に使って食べることは、食具（スプーンなど）を使うことにもつながります。



## ◆誤嚥・窒息防止のために

### ・食事をしている環境への注意点

- ・必ず座って食べる習慣をつけましょう。歩いたり、走ったりしているときに口の中に食べ物を入れないようにしましょう。
- ・椅子に座って食べる場合は、安定した姿勢を保てるようにしましょう。
- ・食事中に大声で急に話しかける等、驚かせないようにしましょう。
- ・眠ってしまいそうなときに口の中に食べ物を入れないようにしましょう。



### ・食べ方についての注意点

- ・一口量を覚えていく時期ですが、まだ未熟です。一気に食べようとしたり、口に詰め込んだりすることがあります。前歯でかじり取るなど、一口量がコントロールできているか大人が確認しましょう。
- ・口を閉じて飲み込む習慣をつけましょう。
- ・飲み込むことができないものは、吐き出しても大丈夫だと伝えましょう。

### ・つるりとした球形の食べ物は注意が必要

- ・表面が滑らかで球形のミニトマトやブドウ球形の個装チーズは、そのまま与えると危険な場合があります。切ったり、加熱したりしてから与えるようにしましょう。

### ・かたい豆類やナッツ類は与えないようにしましょう

- ・ピーナツや煎り大豆などはそのまま気道に入り込む危険があるので、与えないようにしましょう。小さく砕いた場合でも、気管に入り込んでしまうと肺炎などのリスクがあるので5歳以下の子どもには与えないようにしましょう。

## ◆小食・偏食かなと感じたら…

### ・おなかはずいていますか？

食事を食べないからといって、間食を与えすぎたり、だらだらと食べているとおなかはずかないものです。食事は時間を決め、十分に遊び、空腹を感じる習慣を身につけましょう。

### ・嫌だと思い込んでいませんか？

初めて食べるものや食べ慣れないものには警戒するものです。いろいろな食べ物を経験することで、少しずつ食べられるものの幅が広がっていきます。一緒に食卓を囲む人が「おいしい！」と食べると、きっと安心して食べることができるでしょう。また、食べられたらほめてあげましょう。

### ・無理強いしていませんか？

食べなくても無理強いせず、20～30分で切り上げましょう。

## ◆食べやすい形態ですか？

2歳児は、奥歯が生え始める頃ですが、食べる機能は発達段階であり、まだまだ大人と同じように噛む力はありません。急に大人と同じようなかたさや大きさの食事にするのではなく、子どもの発達に合わせて食材や調理方法を工夫し、少しずつ慣らしていきましょう。

食品の特徴	主な食品	調理の工夫
皮が口に残るもの	豆、トマト 	皮をむく
口中でまとまりにくいもの	ひき肉、ブロッコリー	とろみをつける
ペラペラしたもの	わかめ、レタス	加熱して刻む
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも 	水分を加える
噛みつぶせないで、口にいつまでも残るもの	うす切り（スライス）肉	たたいたり切ったりする

（離乳・授乳の支援ガイド実践の手引きを一部改変）