

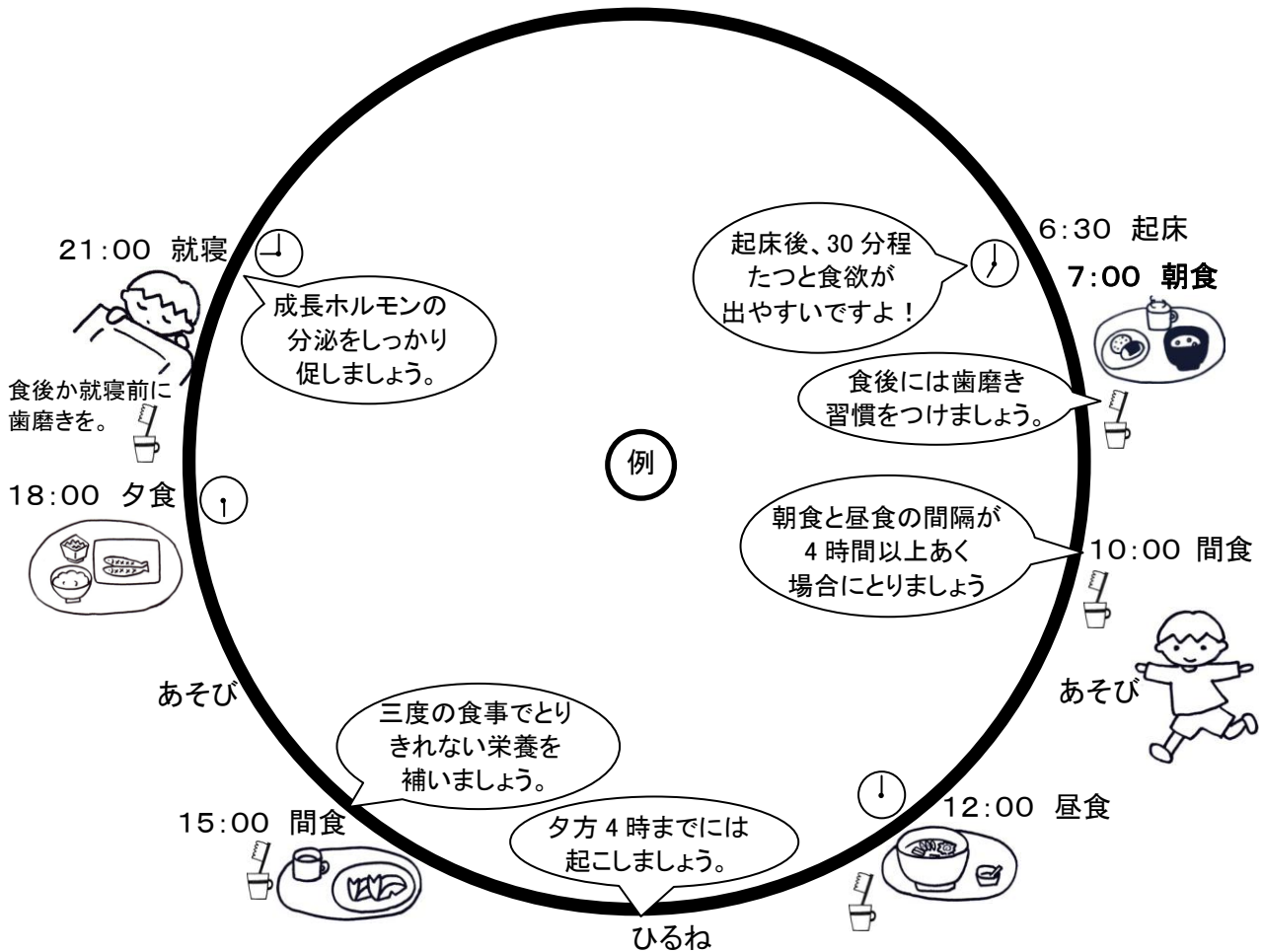
# 1~2歳の食生活



「いただきます」  
「ごちそうさま」

## 生活リズムを大切に♪早寝☆早起き☆朝ごはん

成長や発達、情緒の安定のためにも、子どもの生活リズムを生活習慣の基礎としてつくるのが大切です。



## 生活リズムの乱れが影響しているかも・・・

好き嫌い ぐら食い 遊び食べ 少食

この時期、食べる量や種類のムラはつきもの。  
でも生活習慣が原因である  
場合もあります。  
こんな悪循環になっていないかを確認しましょう。

生活リズムの乱れ



一人ぼっちで食べている  
(「おいしいね」と言い合える食卓を)  
食事に集中できない環境  
(テレビは消す、おもちゃは片付ける)  
食事のだらだら食べ  
(30分以上かかる場合は切り上げる)  
食事の無理じい  
菓子やジュースのとり過ぎ  
(母乳や育児用ミルク・牛乳の飲み過ぎにも注意を)

平成24年1月発行

企画編集(社)奈良県栄養士会

監修 奈良県医師会、奈良県歯科医師会、奈良県看護協会、奈良県歯科衛生士会

# 1～2歳児の1食分の組み合わせと目安量

**ポイント1** 毎食、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。

**ポイント2** 一食分の目安は下記を参考にしましょう。

## 副菜(野菜・きのこ・海藻)

大人の片手で軽く  
山盛り一杯程度  
(加熱調理で食べやすくしましょう)



※いもは別にじゃがいも 1/2 個程度

## 主菜(肉・魚・卵・大豆・大豆製品)

魚なら 1/3 切れ程度      ひき肉なら 大さじ 1 杯強程度      豆腐なら 1/5 丁程度      卵なら 1/2 個分



※食中毒に対する抵抗力の弱い子どもには、生で肉や魚を食べさせないようにしましょう。

## 主食(ごはん・パン・めん)



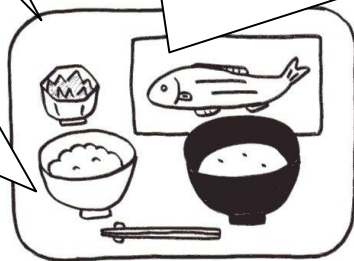
ごはんなら  
茶碗軽く 1 杯  
(100g)



食パンなら  
6 枚切り  
1 枚



うどんなら  
2/3 玉



## 牛乳・乳製品、果物は

間食の時間など、1日のうちどこかでとりましょう。

### 一日分の目安量

#### <牛乳・乳製品>



牛乳  
コップ 1 杯  
(100ml)



と  
ヨーグルト 1 個  
と  
チーズ 1 個

#### <果物>



バナナなら  
1 本



みかんなら  
2 個

大人にも食欲に波があるように、子どもたちも食べない時があつて当たり前です。

食べてくれない時は、無理強いはせず、おなががすいた次の食事のタイミングで補いましょう。また、体重が成長曲線に沿いながら伸びていれば、エネルギーや栄養素は比較的とれていることが多いです。

## ☆食事の工夫☆



家族みんなで楽しい雰囲気  
で食事をしましょう。



空腹感をもたせましょう。  
お腹がすくことで食事に  
集中できます。

少量でも食品の種類をできるだけ  
増やし、食べることができた時は  
しっかりとほめてあげましょう。



彩りや食材の形、  
盛り付け方を工夫  
しましょう。

## ☆調理のポイント☆

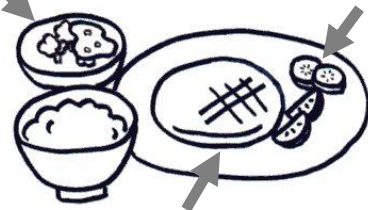
消化吸収能力や噛んで飲み込む能力は発達途中です。  
味付けや噛みやすさ・飲み込みやすさを工夫しましょう。

### ①舌触りをよくする。

→パサついたり、口の中で広がるものは飲み込みにくいので  
あんかけなどにしましょう。

### ② 食べやすい大きさに切る

→子どもの一口大が目安



### ③ 食べやすい固さにする

→歯ぐきで噛めるぐらいのハンバーグぐらいの固さが目安  
(奥歯ですり潰す葉物野菜や肉類は細かく調理しましょう)  
☆食べやすいおすすめ調理法: 煮る、蒸す、揚げる☆

### ④ 薄味を心がける

→大人が「少薄」と感じる程度が目安