

ま い に ち の

幼 児 食

//////////

幼児食で大切なのは、子どもが食べたい意欲(自主性)を引き出すこと。
そのためには子どもの発達に合わせた食事を。無理強いをしたり、逆に
世話を焼きすぎたりしないでさりげないサポートを。ママのちょっとした
サポートで「食べること」がお子さんの自信につながれば、とても素敵な
成長ではないでしょうか。

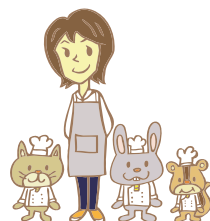
悩みも様々な幼児食ですが、大切なこの時期を少しでも楽しくすること
で、ママの笑顔のお手伝いができればと思っています。

//////////

もぐもぐ子どもごはん相談室・まいにちの幼児食

講師：野村 泉

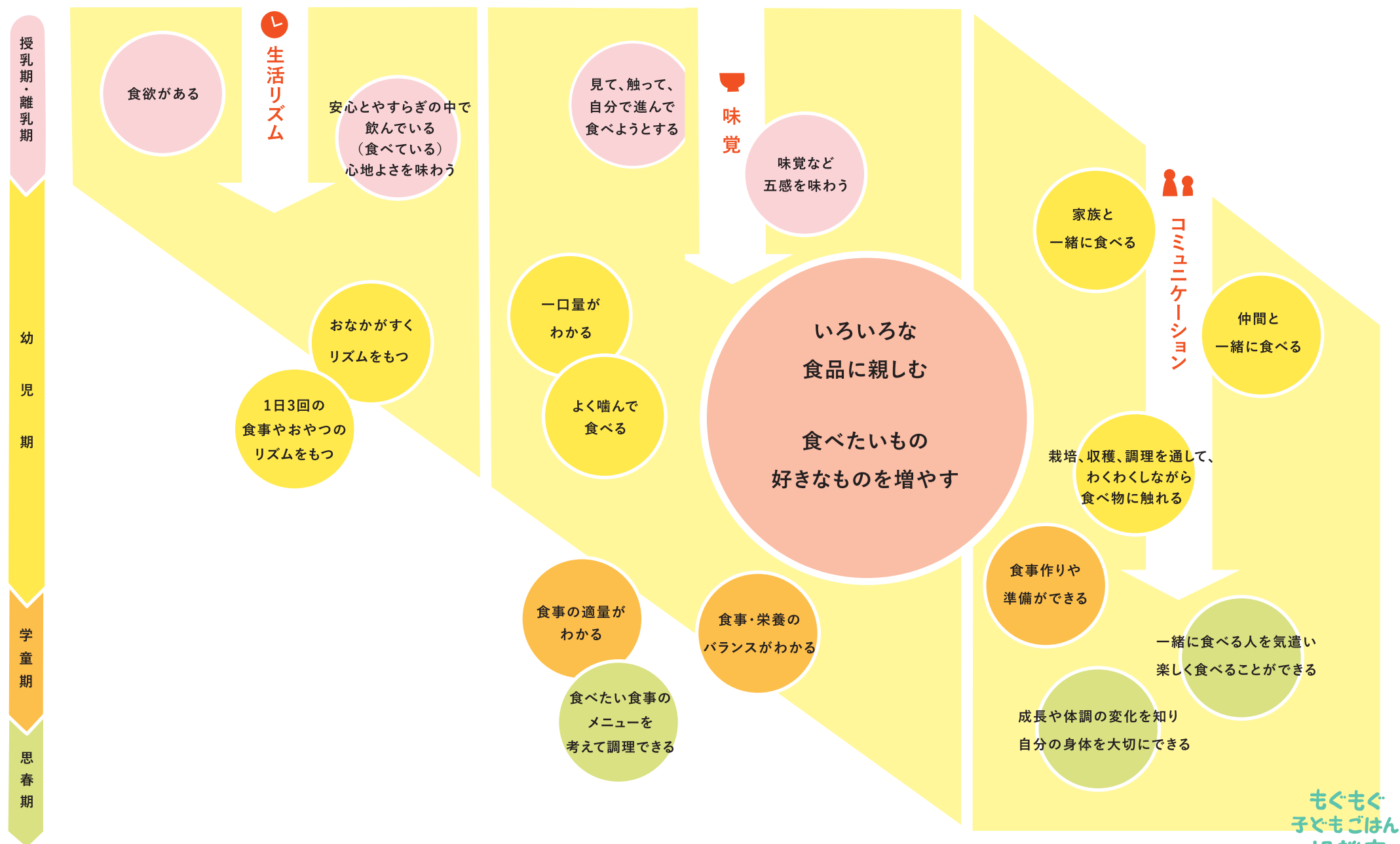
栄養士・幼児食アドバイザー。
病院内にて妊産婦・乳幼児の栄養指導に従事。
小学館サイト「HugKum」に
離乳食レシピを連載中。女兒の母。



幼児期につけたい「食べるちから」

食べる力は生きる力です。何をどれだけ食べたかだけでなく、いつ・どこで・誰と・どのように食べるかが心と体の発達に大切です。食に関わりながら「楽しく食べる」気持ちを築きましょう。

<参考:「食を通じた子どもの健全育成(一いわゆる食育の視点から)のあり方に関する検討会報告書」/厚生労働省>



生活リズムをととのえましょう

「食事」「睡眠」「運動」を基本とした生活リズムをととのえることで、幼児期の食事でのトラブルが軽減されることも。まずはタイムテーブルを守りましょう。

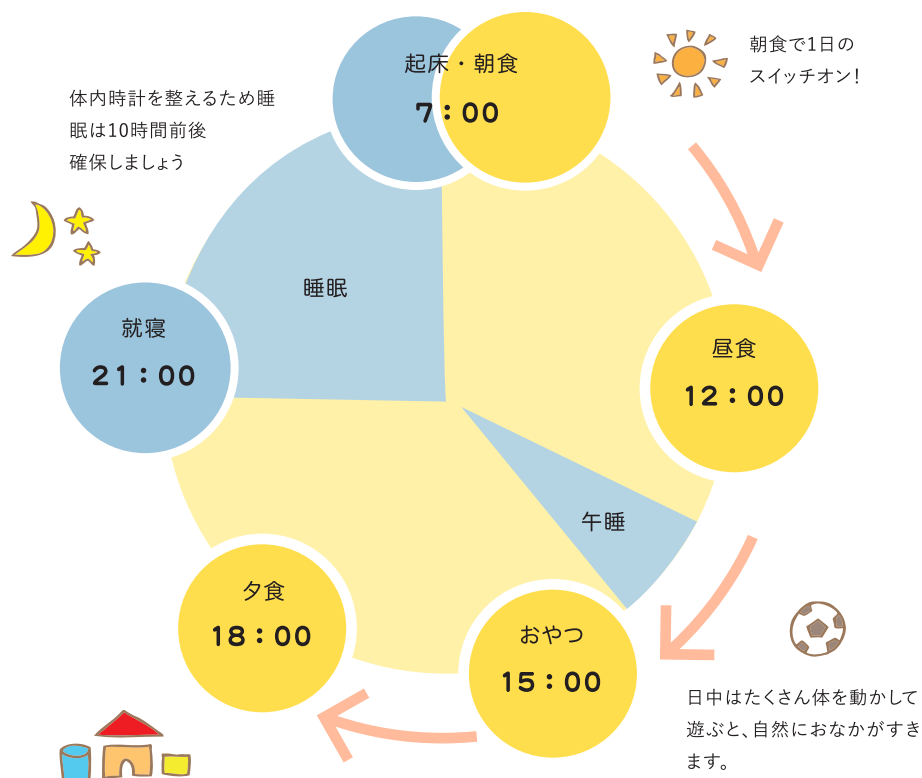
「3食+おやつ」を決まった時間に

おやつも食事と考えて、決まった時間に食べるようにしましょう。だらだら食べると肥満や虫歯の原因にもつながります。

眠る時間を確保する

寝る時間が遅いと朝おなかがすかず、朝食を食べられないことも。
遅くとも21時台には寝て、朝は7時台には起きるような心がけたいものです。

子どものきほんの生活リズム



おべんとうの量と栄養バランス



recipe

おかずにもなる 肉団子のスープ



鶏ひき肉	150g	だし汁(昆布・しいたけ)	
玉ねぎ	20g		500ml
だし汁	大さじ1	塩・薄口醤油	少々
大根	10cm		
人参	1/2本		

- 1 だし汁に大きめの拍子切りにした人参と大根を入れてやわらかく煮ます。
- 2 鶏ひき肉をよく練ります。そこにだし汁大さじ1を加え、ふんわりとなるまで混ぜます。さらに玉ねぎのみじん切りを加えて混ぜます。
- 3 1.の中に2.の肉団子をスプーンで丸めながら入れていきます。
- 4 食べやすい大きさに切った小松菜も加え、塩と薄口醤油で味を調えたら完成!

1歳～1歳半

歯のようす



奥歯が生え始め、前歯でかじり取って歯茎でつぶす

食材の大きさ・かたさ

大きさ

- ・棒状に切ったり、指でつまみやすい大きさ

かたさ

- ・肉団子程度のかたさ

調理法

- ・まだまだ噛みきれない食品もあるので形は残し、とろみをつけたり小さく切る

食べかた



手のひら全体で握る



指先でつまむ

「手づかみ食べ」

手全体で握るところから指でつまんでひと口分かじり取る。スプーンは並行して進めていきましよう。

コミュニケーション

好奇心旺盛になり「自分でやりたい」という心が芽生えはじめます。思い通りにならないと駄々をこねることもあります。

1歳半～2歳半

歯のようす



奥歯が生え揃い、2歳半すぎに上下の乳歯の噛み合わせが完成する

食べかた



上から握る



つまみ持ち



鉛筆持ち

食材の大きさ・かたさ

大きさ

- ・スプーンやフォークで扱いやすい大きさ

かたさ

- ・りんごの薄切りやゆで薄切り肉のかたさ

調理法

- ・歯ごたえがのこるようになし大きめに切り、ひと口大で刺したりすくったりしやすい形に

コミュニケーション

2歳ごろになると、自分と他者とをはっきり区別できるようになるため、自分の欲しいものをねだるように。「いや」「いらぬ」という気持ちを表現するようになります。

2歳半～5歳

歯のようす



完成した歯並びが安定期に入り、しっかり噛むことができるようになる

食べかた



はさむ

「箸」

スプーン・フォークが使え、指先が上手に動くようになったら、子どもにあった箸を使って練習します。ひと口量を前歯でかじって食べます。

コミュニケーション

3歳では「ごっこ遊び」など、道具を使った作業で相手と関わり合うことができるように。4歳では貸し借り、順番待ち、交代ができるようになり、大人の話も理解できるようになります。

memo