

1歳からの食事

決まった時間に 食事とおやつ(補食) を食べましょう

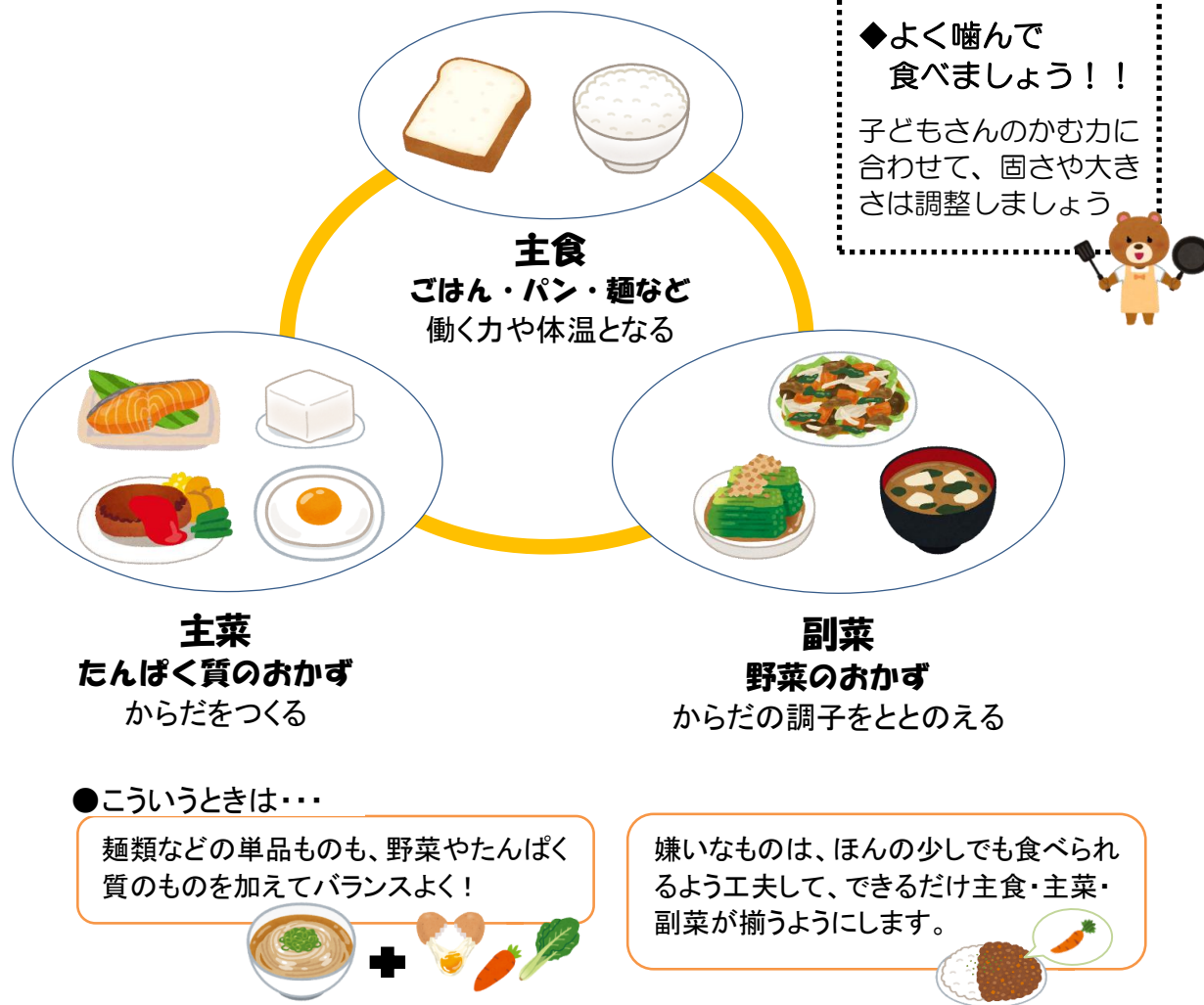


食事は毎日決まった時間に食べ、規則正しい食生活リズムを整えましょう。特に朝食は、1日をスタートさせるために重要な力の源となるため、必ず食べるようにしましょう。3食規則正しく食べるためには、睡眠などの生活リズムを整えることも大切です。

栄養バランスをとりましょう

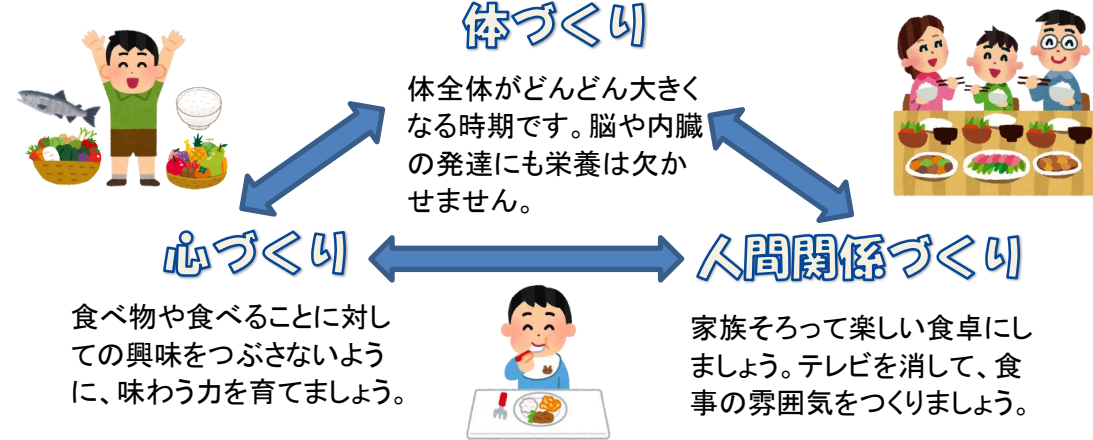
✧食事の基本は主食・主菜・副菜

3皿そろえることで栄養のバランスがうまくとれます
塩分・糖分・脂肪は控えめにしましょう(味付けは大人の半分程度にします)



幼児食はなぜ大事なの？

幼児食は「体づくり」「心づくり」「人間関係づくり」の基礎になります。楽しい食卓で基本的な食習慣を身につけましょう。



🍴🍴しっかり食べるために

- 食事の前は空腹になるようにします
空腹は最高のスパイスです。食事前のジュースやお菓子などは控えましょう。
- 食事に集中できなくなったら、思い切って切り上げましょう
一回の食事は30分を目安に。食事とその他の時間のメリハリをつけましょう。
- 無理強いはいらない
食事の時の不快な記憶が残り、食事自体が嫌いになってしまいます。

✧1日にとりたい食品の目安

	食品群	1日の目安量	食品例と目安量
主食	穀類	300g	軟飯子ども茶わん2杯+パン8枚切り1枚
	肉	20g	ささみ1/3本、薄切り肉なら1枚
主菜	魚	20g	切り身1/4切
	大豆・大豆製品	40g	豆腐1/10丁、納豆なら小1パック
	卵	50g	M1個
副菜	汁物	60g	ほうれん草2株+にんじん2cm
	緑黄色野菜	70g	キャベツ1/2枚+きゅうり1/2本
	淡色野菜	50g	じゃがいも1/2個
	芋類	100g	みかん1個
	果物	少々	ひじきやのり少々
	きのこ・海藻類	400g	牛乳コップ1.5杯+ヨーグルト小1個
その他	牛乳・乳製品	3g	マヨネーズ小さじ1弱、サラダ油なら小さじ1弱
	油脂類	適宜	
	調味料		

※2~3日を平均して補っていれば問題ありません。
※おやつの量も含まれます。

おやつの上質な食べさせ方

回数、時間、量を決めましょう

- ・幼児のおやつは、1日3回の食事だけではとれない栄養を補うためのものです。
- ・おやつを欲しがらだけ食べさせると、食事時の食欲も減り、偏食や健康上の問題も出てきます。
- ・だらだら食いは虫歯の原因にもなります。
- ・目安は1日1～2回、次の食事との間が2時間以上あくように与えましょう。



適正量

1日100～200kcalを目安にしましょう。

100kcalの目安

みかん・・・2個	アイスクリーム・・・50g	おにぎり・・・70g (小1個)
りんご・・・小1個	プリン・・・90g	サンドイッチ・・・パン1枚分
バナナ・・・1本	ビスケット・・・30g	焼き芋・・・80g (1/2本)
牛乳・・・150cc	せんべい・・・30g	
ヨーグルト・・・100g	カステラ・・・30g (1/2切)	
チーズ・・・30g	スナック菓子・・・20g	

好ましいおやつ

- ・牛乳、ヨーグルトなどの乳製品
- ・穀類、いも類、豆類
- ・季節の果物、それらを素材にしたもの
- ・かぼちゃやにんじんなどの野菜類を使ったおやつ



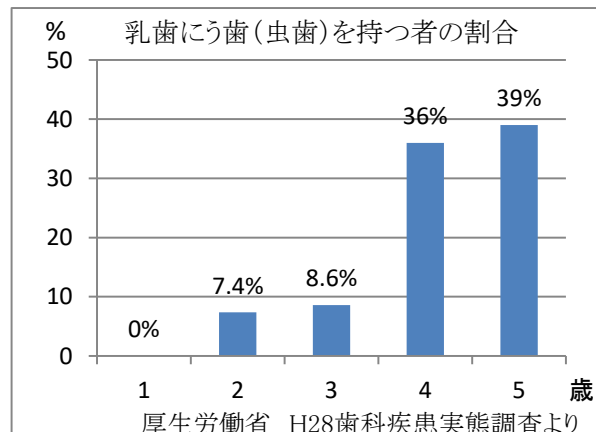
※甘いものは注意！（チョコレート、あめ、アイスクリーム、甘い飲み物など）

→ 虫歯や肥満につながります。

→ 甘味の強い刺激に慣れてしまい、ご飯をはじめとする食品の微妙な持ち味を感じなくなってしまう。

おやつを与えるときの注意

- ①袋ごと与えない
- ②おやつで機嫌をとらない
- ③食べた後はうがいや歯みがきを



簡単手作りおやつ

じゃがいももち

1人分・・・83kcal

材料2人分

じゃがいも	100g
青のり	少々
しらす干し	大さじ1
片栗粉	〃
サラダ油	少々

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切り、やわらかくゆでる。
- ②じゃがいもをつぶし、片栗粉と青のりを加えて混ぜる。
- ③しらす干しはさっと湯をかけて水気を切り、②に混ぜ、4つに分けて丸め、平たくつぶす。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、軽く焼き色がつく程度に両面を焼く。

牛乳プリン

1人分・・・70kcal

材料4個分

牛乳	200cc
水	100cc
粉寒天	2g
砂糖	大さじ2と1/2
いちご	4個
桃缶詰	40g

作り方

- ①鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、沸騰させて粉寒天を溶かす。溶けたら砂糖も加えて煮溶かす。
- ②すこずつ牛乳を加えながら混ぜ合わせる。
- ③いちご、桃缶詰は1.5cm角に切り、カップに入れておく。
- ④②のあら熱がとれたらカップに入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

*果物はお好みで♪

チーズトマトトースト

1人分・・・118kcal

材料2人分

食パン8枚切	1枚
トマト	1/4個
ハム	1枚
溶けるチーズ	1枚

作り方

- ①トマト、ハム、チーズを1cmの角切りにする。
- ②食パンにのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼き、食べやすい大きさに切る。

*おやつでも野菜を♪

