

離乳食から幼児食への移行を  
中心にお話します

# 1歳児育児教室



大和市役所 すくすく子育て課  
管理栄養士

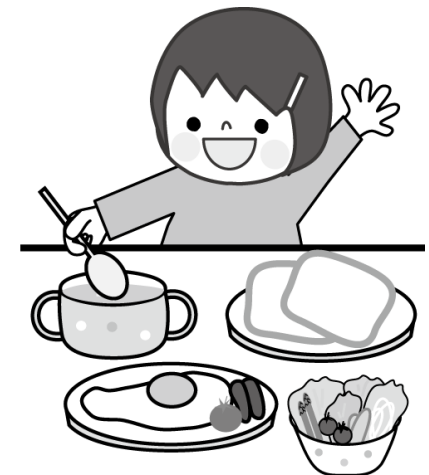
# 離乳食から幼児食へ

離乳食は幼児食のはじまり。

9～11か月頃の離乳食(バナナ位の固さ)が3回しっかり食べられるようになったら…

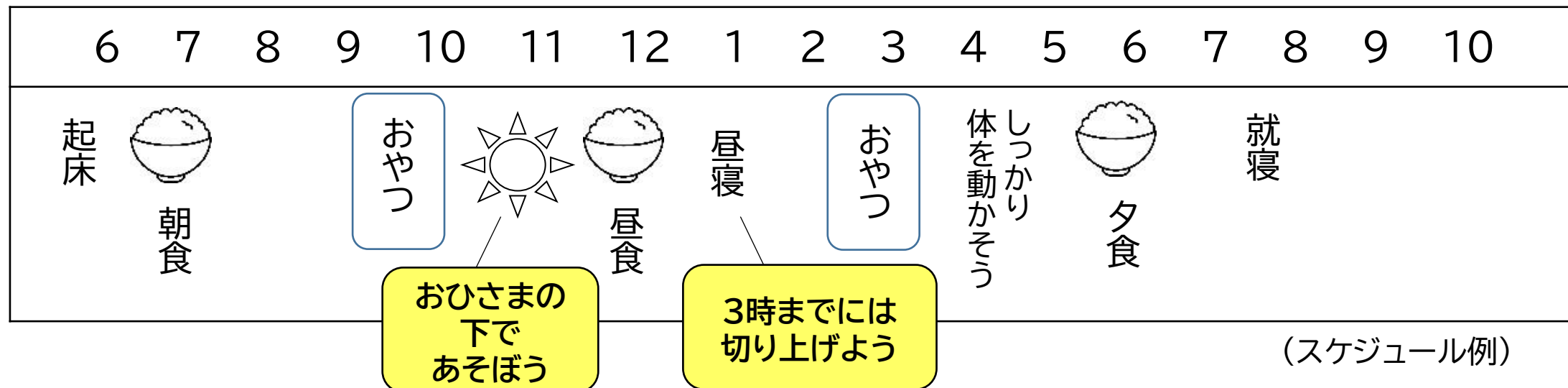
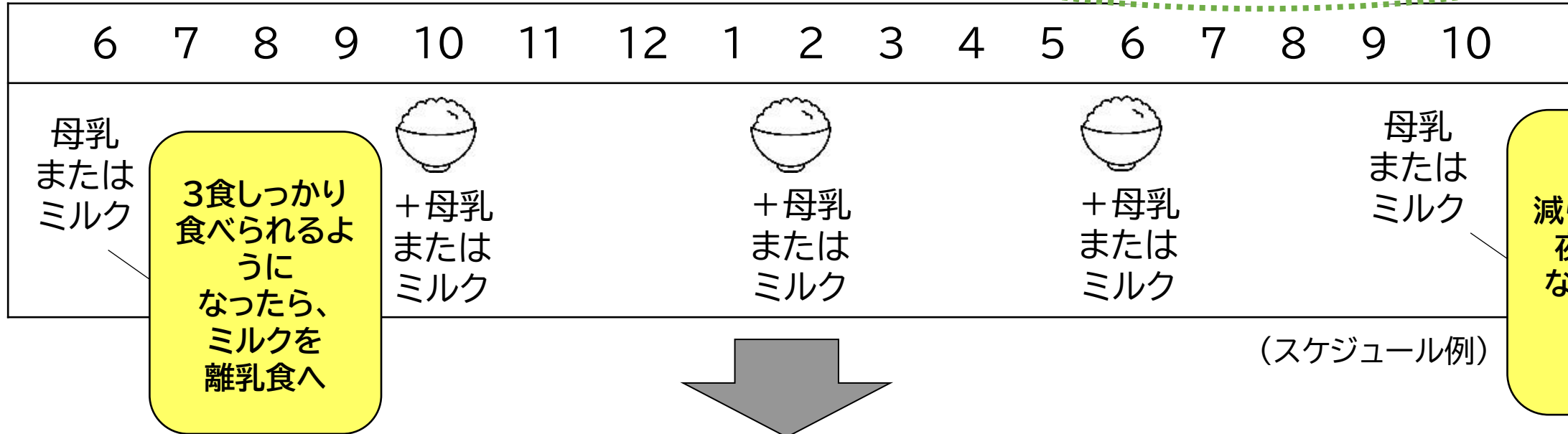


少しずつ朝のミルクを朝食に変えましょう。  
最後に、夜の授乳がなくなるともう離乳食は卒業。  
自然に幼児食へ移行します。



# 時間の一例

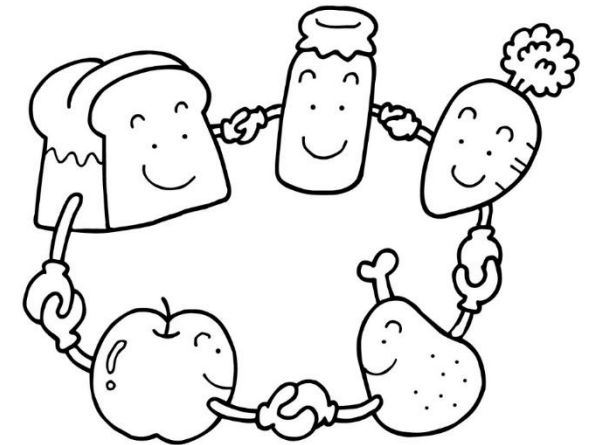
授乳がなくなった分は  
1~2回のおやつで補いましょう



# 1日にこのくらい食べましょう(1歳児の目安量)

① 主食	ご飯	~80g(子ども茶碗軽く1膳)
	パン	40g(ロールパン1個)
	うどん	100g(ゆでうどん(1/3玉))
② 主菜	肉	30g
	魚介類	30g
	卵	30g(L玉1/2個)
	大豆製品	30g
③ 副菜	緑黄色野菜	50g
	その他の野菜	80g
	いも類	40g(じゃが芋なら中1/3個)
	きのこ・海藻・種実類	15g
④ その他	牛乳・乳製品	牛乳300~400ml (牛乳200ml+ヨーグルト・チーズなど)
	果物	100g
	砂糖	10g(大さじ1)
	油類	5g(小さじ1強)

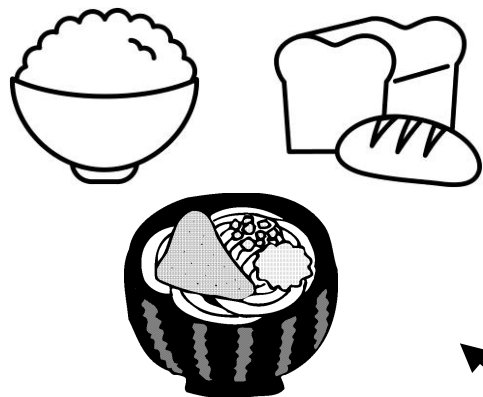
バランスよく  
食べましょう



# バランスのよい食事を毎食そろえましょう

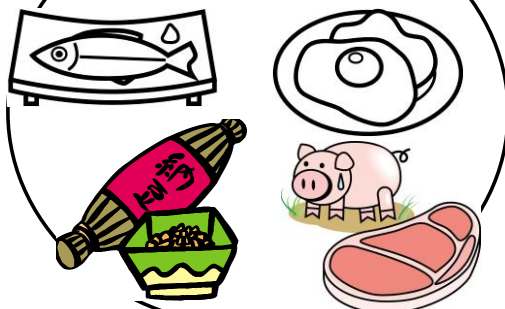
## 主食

ごはん・パン・めん



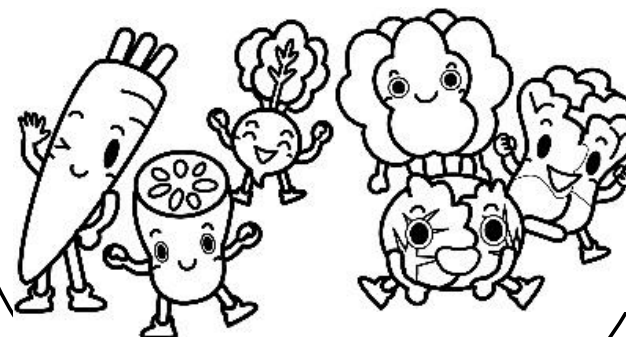
## 主菜

肉・魚・卵・豆



## 副菜

野菜・いも類・  
海藻類・きのこ類

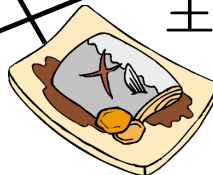


食事量の目安は  
手ばかり栄養法を  
参考にしましょう！

副菜



主菜



主食



汁



その他

牛乳は1日300~400ml  
または  
牛乳200ml+ヨーグルト・チーズ

# 注意したいこと

さまざまな食べ物が食べられるようになる時期。

大人の食事を取り分けし、一緒に食事を楽しみましょう。

・・・しかし、大人とまったく同じ食事では、まだ食べられないものがあります。

## ポイント

★固さは、大人より少しやわらかめに

★味付けは、大人がおいしいと思う味の半分程度に

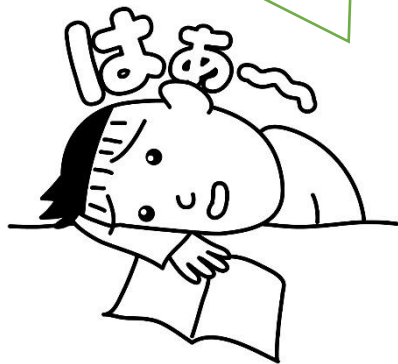
★生ものは3歳以降から○



# 朝ごはんの習慣づくりを

朝ごはんを欠食すると、体温が低下し、様々な不調が現れます。

脳と体の  
エネルギー不足



フラフラする



集中力の低下



食べものを咀嚼し、飲み込むことによって、  
視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚が刺激されます。

朝ごはんを食べて、身体も脳も目覚めさせましょう

# おやつは食事の一つ

幼児期は成長が著しい時期です。

3食では摂りきれない栄養を補うために、おやつを正しく摂りましょう。

守ってほしい3つのおやくそく

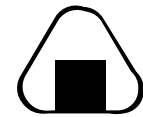
## おやくそく1 量

お子さんの  
小さな片手のひらサイズ



## おやくそく2 内容

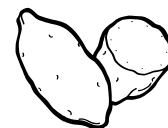
食事のかわりになるもの



おにぎり



むぎ茶



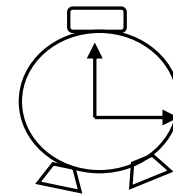
ふかし芋



牛乳

## おやくそく3 時間

時間を決めて



# よく噛む習慣をつけましょう

噛まない子や噛めない子が増えています。

口腔機能の発達段階である幼児期に、噛む習慣をつくるのが大切です。

よく噛むとこんなにいいことがあります

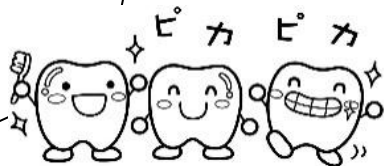
## 肥満予防

早食いは食べすぎにつながります



## むし歯予防

歯や歯ぐきが丈夫になり、唾液もよく出るので、病気から守ってくれます



## 味覚が発達する

素材の味や薄味をおいしくたべられます



## 言葉がはっきりする

あごの筋肉が発達して、発音がはっきりします



## 脳が刺激される



## 消化が良くなる

食べ物が細くなり、唾液が分泌されるので消化が助けられ、胃腸の働きがよくなります



# 「かじりとり」でかむ力を育てましょう

かじりとりをすることで…

- ・自分にあった一口量を覚えていきます。
- ・自分で食べようとする意欲も育つので、手で持って食べられるものを取り入れましょう。

手づかみ食で様々な感覚を覚えることも大切。前もって汚れ対策を



## ポイント

- ★詰め込んでしまう場合は、はじめは保護者が手伝ってあげて
- ★スティック状だけでなく、幅の広い食材を活用して
- ★フォークで一口量を刺してあげても○

# 上手く噛めないのには原因があります

- 噛まずに丸飲みしてしまう
- 口に入れたまま飲み込まない
- 噛まずに口から吐き出してしまう

こんなこと  
ありませんか？



## これが原因かも・・・？

- 食事の時にお腹が空いていない
- やわらかい食材や丸飲みしやすい食材、小さく切った料理が多い
- 料理の味付けが濃い
- ゆっくり食事ができていない、一人で食べている

# 1～2歳頃は食べにくい食品があります

- 幼児期は食べにくいものが多く、偏食や小食の原因になることも。

食べにくい特徴	食品
ぺらぺらしたもの…	レタス、わかめ など
皮が口に残るもの…	トマト、豆 など
口の中でまとまりにくいもの…	ブロッコリー、ひき肉 など
においの強いもの…	ピーマン、にら など
硬すぎるもの、繊維の多いもの…	肉、えび、いか、きのこ、ごぼう など
弾力のあるもの…	かまぼこ、こんにゃく など
噛みつぶせないで口にいつまでも残るもの…	薄切り肉(スライス肉) など



- 食べにくい食材は調理の工夫が必要です。
- いつまでも小さく切りすぎていたり、おかずをご飯に混ぜて食べていたり、やわらかい加工食品ばかり食べていたりすると、噛む機能が育ちにくくなります。

# 調理の工夫で食べやすく



## 食材

## 調理の工夫・ポイント

葉物

ピーマン

- ・大人よりやわらかめにゆでる。お浸しや和え物は下味をつけておく。
- ・ゆでると独特の匂いと苦味が消え、食べやすくなる。

れんこん・ごぼう

- ・下煮をしておく。
- ・薄切りにしてじっくり火を通せば、奥歯が生える前でも食べられる。
- ※アクがあるので、切った後酢水につけておくと、きれいな色に仕上がる。

野菜炒め・とりそぼろ

- ・食べにくいものは片栗粉でとろみをつける。

魚

- ・たれ(調味料)を塗ってから焼く。
- ・下味をつけた後、片栗粉をまぶしてから煮る。

一手間加えると  
パサパサ感がやわらぎ  
しっとりします

肉

- ・たれ(調味料)に漬け込んでから焼く。
- ・唐揚げ:調味料に溶き卵を加え漬け込み、小麦粉(片栗粉)をまぶして揚げる。

ひき肉・ブロッコリー

- ・とろみのあるソースをかけたり、シチュー等のとろみを活用する。
- ・とろけるチーズを乗せてまとまりやすくする。

# スプーン・フォークの練習

- ・手づかみ食べと並行して、スプーンやフォークの練習も進めましょう。
- ・食事の時は、子どもが持てるスプーンやフォークを出し、興味があれば自由に使わせてあげます。
- ・うまく使えないときは、大人が食べ物をのせて、口に運ばせてみましょう。



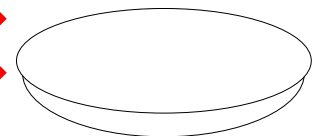
## ★選び方のポイント

### スプーン&フォーク

- ・柄の長さが短く、太くて握りやすいもの
- ・ふちが薄いもの
- ・子どもの口に入りやすいサイズ

## 器

- ・ふちが立ち上がっていて  
すくいやすいもの



# 補足：フォローアップミルクについて

フォローアップミルクは、牛乳の代替品として鉄分を強化したものの。  
しかし・・・

- ・フォローアップミルクは牛乳に比べて甘みが強い
- ・哺乳瓶の使用はむし歯の原因になる



コップやストローの  
練習も進めましょう

医師の指示がない場合は、  
1歳を過ぎたら、牛乳を飲む習慣をつくるのがおすすめ。

ご清聴ありがとうございました

