

1歳6か月頃からの食事

1歳6か月頃からは、好奇心も旺盛で自己主張が出てきます。
まだ一人では上手に食べられません自分でやりたいという気持ちを受け止めましょう。

献立の立て方

主食 主菜 副菜 の3つをそろえると、バランスの良い食事になります。

主食
エネルギーになる

ご飯・パン・めん など

主菜
体を作る

肉・魚・卵・豆腐 など

副菜
体の調子を整える

野菜・きのこ・海藻・芋・果物 など

1日の献立例 (900~950kcal)

朝食	<p>主食 食パン (8枚切1枚)</p> <p>主菜 ツナと茹でキャベツのマヨネーズ和え ツナ (30g) キャベツ (20g) マヨネーズ (小さじ 1/2) トマト (10g) ※プチトマトの場合は半分~1/4に切る</p> <p>副菜 コーンスープ 牛乳 (100ml) クリームコーン (10g)</p>	7
	<p>間食 ふかしさつま芋 (50g) 牛乳 (100ml)</p>	10
昼食	<p>主食 煮込みうどん</p> <p>主菜 茹でうどん (120g) 卵 (1個) 人参・大根 (30g) 青菜 (10g)</p> <p>副菜 みかん (1個)</p>	12
	<p>間食 フルーツヨーグルト バナナ (50g) ヨーグルト (50g)</p>	15
夕食	<p>主食 ご飯 (80g)</p> <p>主菜 ひじき豆腐ハンバーグ 合いびき肉 (30g) 玉ねぎ (10g) もめん豆腐 (20g) ひじき (戻し 3g) スライスチーズ (1/2枚)</p> <p>副菜 ブロッコリー (20g)</p> <p>副菜 みそ汁 かぼちゃ (10g) わかめ (戻し 2g)</p>	18

早寝・早起き・外遊び

食事の時間にお腹が空くよう、外遊びなど十分に体を動かすことが必要です。
早寝・早起きで生活リズムを整え、1日3回の食事と間食は、毎日決まった時間にします。

間食 (おやつ)

おやつは4回目の軽い食事として、不足しがちなエネルギーや栄養素を補います。
甘い飲み物は、血糖値を上げる働きがあり食欲がなくなりやすいので、水分補給は水かお茶にしましょう。

特に必要な栄養素

<p>カルシウムを多く含む食品</p> <p>牛乳・乳製品 青菜 干しエビ しらす干し</p>	<p>鉄を多く含む食品</p> <p>あさり水煮 赤身肉・レバー 赤身魚・青皮魚 納豆・きなこ</p>
---	---

1日に必要なエネルギー量

1~2歳男子 950kcal / 成人男性 約2700kcal
1~2歳女子 900kcal / 成人女性 約2050kcal
(日本人の食事摂取基準 2020年版)

食事の量は、お母さんの半分位が目安です

注意点

- ・味付けは薄味にし、刺激物などは与えない
- ・食材は加熱が原則、生ものは3歳頃を目安にしましょう

こんな時
どうする？

「好き嫌いが多くて困っちゃう!の巻」

幼児の食事

離乳が終了した1歳6か月頃から

朝食 野菜も、魚も、肉も、食べてくれない 苦手だし

起きるのが遅いから、お腹が空かないのかな？ 9時

昼食 12時 食事にも時間がかかっちゃう…… 13時

おやつ 15時 結局…食べるのは好きなものばかり……

夕食 18時 おやつにお菓子を食べてすぎてお腹がいっぱい…それで夕食は食べずに遊んじゃう…

改善策 6時 生活リズムを整えて 食事の時間にお腹が空くように外遊びを積極的に おやつや牛乳は時間と量を決めてあげる 15時

1~2歳児が食べにくい食品例と食べやすくする工夫

<p>べらべらしたもの</p> <p>レタス わかめ</p>	<p>皮が口に残るもの</p> <p>トマト 豆</p>	<p>唾液を吸うもの</p> <p>ゆで卵 さつまいも</p>	<p>口の中でまとまりにくいもの</p> <p>ひき肉 ブロッコリー</p>	<p>弾力性が強いもの</p> <p>いか こんにゃく もち</p>
加熱してきざむ	皮をむく	水分を加える	とろみをつける	この時期には与えない

みんなで食卓を囲んで楽しく食事をしよう!

美味しいね~

自分で食べててすごい!

あっそれは固いからまだ早いかも

コップ飲みの練習も続けてね!