

子どもの発達と食事進め方

イメージ

年齢	1歳半	1歳8ヶ月	2歳代	3歳～	5歳	ポイント
	離乳食から幼児食へ		好奇心旺盛 イヤイヤ期	言葉の発達 理解力が進む		
歯の発達	歯の絵 (上4本下4本) 前歯上下8本が生え揃う	歯の絵 第一乳臼歯(奥から2番目)が生え揃う	歯の絵 第二乳臼歯(奥歯)が生え始める	歯の絵 (上下20本) 上下20本が生え揃う		口を閉じてしゃくれていますか？ 水分で流し込んでいませんか？ かむためには、1口の量を少なめに。
咀嚼機能	前歯でかみ切れる	噛みつぶしができる		すりつぶしができる		
食品の形態	かさ	前歯で噛みきれる固さ 歯ぐきで噛みつぶせる固さ	噛みつぶしができる固さ	噛みごたえのあるもの	大人に近いものが食べられる	
	大きさ	前歯でかみ切れる大きさ	子供の一口大		大 小取り混ぜる	
	形	* 柔らかい物、小さい物ばかりでなく、少しずつ固い物や大きい物にも慣れていくこと 手づかみしやすい大きさ・形		スプーン フォークで扱いやすいもの	はしで扱いやすいもの	* 固さや形態を変えた時は、必ず見守
	食品例	やわらかいご飯 シチュウ ムニエル 大根・人参・いも類の煮物 煮込みハンバーグ マカロニグラタ	野菜の炒め物	* ほとんどの食品は食べられ この時期、まだ少し苦手な食品 繊維のある・・・肉 生野菜 弾力性の強いもの・・・かまぼこ いか たこ まとまりにくいもの・・・ひき肉(そぼろ状)	かみにくい食品も徐々に食べられるようになる (もち たこ ごんにやく ステーキなど)	
	素材の風味を活かし、大人が食べて薄いと感じる味付けに！					
	仕上げみがき		歯みがきの習慣			
食	手づかみ 中心					個人差がある
	スプーン					
ベ	フォーク					4才すぎからこぼさずにほぼ一人で食べられる
	はし		食卓に準備しておき興味があったら持たせてみる			
方	コップ	哺乳瓶は止め コップで飲める				常に水分補給は大切 水 麦茶

幼児期の食事(案)

(1歳半～5歳頃)

楽しく食べる子どもに

お腹が空くリズムを作りましょう
外遊びと規則正しい3回の食事とおやつ、十分な睡眠で生活リズムを整えましょう。

ゆったりとした気持ちで、大人も食事を楽しみましょう。

家族で食卓を囲み、笑顔と笑い声のある食事を！
とどりで美味しく食べていると、食べることに興味を持ちます。食事マナーも忘れずに！

子どもからの言い

「食事時の手づかみ食べが大！」
自分で食べたいよ。まずは、手づかみでチャレンジ！汚すけど大目に見てね。
食べる意欲を尊重しましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」
食事のあいさつ忘れずに

「食後の歯みがきも忘れずに」

「遊び食べをして困っています」
足がブラブラ。いすが高く落ちて着かないよ～。

「なかなか食べなくて」
今は食べたくないんだよ。後で、食べるか
自我が芽生えた証拠。落ち着いて食べられる環境を整え30～40分ぐらいで、切

「野菜嫌い」
ベランダで野菜を育てているよ。食べたら、とってもおいしかったよ！
「どんな時美味しいの？」
みんなと一緒に、楽しく食べるときだよ。「こぼしたらダメ」「早く食べなさい」って叱られながら食べても、ぜんぜんおもしろそう！僕もやりたいよ。自分でつくったものは、とってもおいしい

「好き嫌いができて」
この味、苦手だな。もう少ししたら食べられるかも。そのと
自己主張の一種の表現方法でもあります。どうしても食べられないものがある場合、同じ食品の中で食べられる物

好き嫌いがあっても、かわりに食べられたら大丈夫！

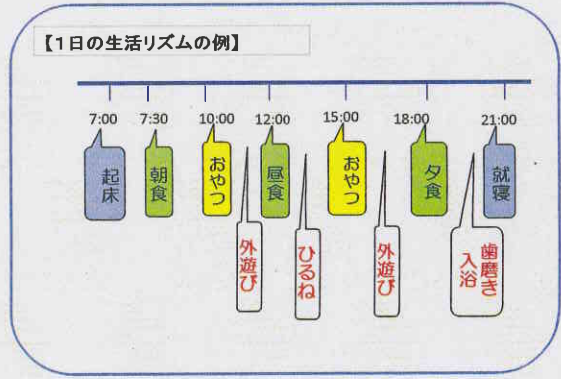
肉のかわりに → 卵 大豆製品

魚のかわりに → 肉 卵 大豆製品

野菜 → 食べられる野菜を工夫して

アイド、ヨーグルト

料理のお手伝いや野菜づくりは教育のチャンスです。一緒に食材を選んだり料理をすることです。



Q1、野菜を食べないんです・・・



A1、幼児期の偏食は一過性のことも多く、あまり気にしなくてもよいでしょう！

●野菜には苦みやえぐみのものが多いので苦手な子は多いです。苦みやえぐみは人間の本能で「毒」、酸味は「腐敗」ととらえられます。この子は「〇〇が嫌い」と決めつけず、献立に加えましょう。少しずつ食べられるようになります。

●味が苦手ではなく、食感や食べにくさから食べないのかもしれませんが。歯の状態に合わせた調理方法に変えると食べてくれることも。(歯の発達参照)

*そして、無理強いが禁物です！

A2、ちょっとした工夫で食べることもあるのでいろいろ試してみましょう

- ☆みじん切りにしてシチューやハンバーグに入れる。
- ☆和え物など、かつお節やゴマを多めに加えてうまみを。
- ☆マヨネーズやケチャップで味の変化を。
- ☆型抜きなどで見た目を可愛くする。



わ～！かわいい～♡

- ☆食事作りに参加させる。買い物にいっしょに行く。
- ☆お弁当を作って公園で食べるなど雰囲気を変えて。

家族で食卓を囲み、美味しいね♪
笑顔と笑い声のある食卓に。



Q2、いつから食べさせていいの？

A1、生もの 消化能力が未熟なので食中毒になる恐れがあります。

生肉・生卵はやめましょう！刺身は、基本的に3歳ぐらいからとし、新鮮な物を少しずつ。

A2、塩分の多いもの 腎臓機能が未発達なので負担をかけます。

基本は薄味。大人が食べて薄く感じる味が幼児にとって丁度良い味です。インスタント麺、干物などは1歳代ではやめましょう！インスタント麺は塩分、添加物が多いので控えましょう。

A3、脂肪分の多いもの 内臓機能が未発達なので負担をかけます。

1歳代ではてんぷら、フライは衣をはずしましょう。また、ベーコン、うなぎ、焼き餃子(市販)、生クリームを使ったケーキも避けましょう。

A4、刺激物 カレー…幼児用なら1歳過ぎからOK。大人用は3歳以降

なら、リンゴをすりおろしたり、牛乳を加えてマイルドに。

キムチ・激辛スナック菓子…幼児期は味覚を育てる大事な時期、必要ありません。

A5、外食 ファーストフード…塩分、脂肪分ともに多いので1歳代では



塩も脂も多いよ～

やめておきましょう。それ以降もたまにのお楽しみ程度に。

回転すし…塩分が多いので1歳代ではやめておきましょう。生の魚がのったものは3歳以降に。

A6、誤飲・窒息の恐れ

●ピーナッツ、枝豆、煮豆、プチトマトはそのままの形では3歳頃までは与えないほうがよいでしょう。刻む、またはつぶしましょう。

●餅は3歳以降から。小さくして、「よく噛んで食べようね」の声かけを。

●アメ玉、こんにやくゼリーは要注意！

●海苔、わかめ、青菜の葉は細かくして食べやすくしましょう。

すわって食べる習慣も大切です☆

座って食べているイラスト

Q3、おやつには何をあげる？

「おやつ=甘いもの」ではありません。

3回の食事だけでは摂りきれないエネルギーや栄養を補うのがおやつです！



A1、軽い食事がわりになるものをあげましょう

おにぎり・パン(甘くないもの)・サンドウィッチやホットケーキ・ふかし芋・果物・チーズ・ヨーグルト・お好み焼き など

※お腹がすいた～！にすぐ応えられるように

果物をむいておく。

冷凍庫にストック(おにぎり、ホットケーキ、お好み焼き)

※保育所から帰って夕食までの間におやつをほしがる時は、夕食の一部をあげましょう。

A2、注意したいおやつ

アメ、チョコ、ガム、グミ、スナック菓子、ドーナツ、ケーキ、アイス、ジュース。これらは、なるべく与えないほうがよいですが、まったく与えないのは難しいのかもしれませんが。うまくお付き合いしましょう。乳酸菌飲料は摂り過ぎに注意！

むし歯予防のために食べた後にはうがいを忘れずに！



Q4、肥満気味の子の食事は？

A 外遊びを十分にさせながら3食きちんと食べることが基本です。



和食を中心によく噛んで食べることも大切です。

おやつに甘いもの、ジュースの与えすぎに注意。(おやつQ参照) 1～2歳代は「おなかいっぱい」という感覚が分かりにくいです。「もうおなかいっぱいだね、ごちそうさませようね♡」の声かけでだんだん「満腹」感がわかるようになります。

Q5、小食です。どれくらい食べていたらいいの？

A 食事は1～2歳は大人の1/2。3～5歳は大人の2/3を目安に。生活リズムが整っていて機嫌も良く、よく動いているようなら、無理強いが禁物です。1日の単位で考えバランスよく食べているようなら大丈夫です。少しずつ盛り付けて全部食べられたという達成感を持たせてあげましょう。

成長曲線に沿って、カーブが描けていれば大丈夫です。

Q6、具合が悪い時の食事は？

A 発熱・下痢・おう吐に共通して、水分補給が大切です。

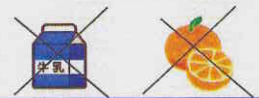


<飲み物> 比較的元気で食事ができるとき…水や麦茶、番茶
食欲がないとき…幼児用イオン飲料やスープなど(電解質の補給ができるもの)

<食 事> 1歳では離乳食の硬さに少し戻る感覚で。
うどん・雑炊・野菜スープ・みそ汁等

<おう吐の時のNG!>

脂肪の多いもの・
牛乳、乳製品・かんきつ類



Q7、暑い時期の水分補給は？

A 幼児期はまだのどが渇いたという感覚が分かりにくいです。

また遊びに夢中になっていて忘れることも。周りの声かけでこまめに水分補給が必要です。水やお茶を1時間に1回程度を目安に。幼児用イオン飲料である必要はありません。糖分を含む飲み物は習慣化しやすいので注意。

出かけるときは忘れずに水筒を持っていきましょう！

Q8、便秘なんです・・・

A 成長とともに生活リズムができてくると自然に治ることも便秘も体を動かすことと、3食食べるのが大切です。食物繊維の多い野菜や果物、海藻を積極的に。ヨーグルトや水分を摂るためにスープやみそ汁もお勧めです。

