



いつからが幼児食？



離乳食完了のポイント

- ・ 1日3回の食事のリズムが整っている。
- ・ 必要な栄養のほとんどを食事からとれる。
- ・ 主食・副菜・主菜をそろえて食べられる。

⇒ここまで進んだら離乳食は卒業！
お子さんの様子を見ながら少しずつ、
おとなの食事に近づけていきましょう。



幼児食 7つのポイント



- ① 規則正しい生活リズムを食事から
- ② 家族一緒の食卓を
- ③ いろいろな食材や味つけの体験を
- ④ 味付けは薄味に
- ⑤ 噛む力に合わせた調理法に
- ⑥ お子さんが自分で食べやすい工夫を
- ⑦ おやつは食事の一部です



幼児食 7つのポイント

①規則正しい生活リズムを食事から

- 空腹で食事の時間を迎えられる生活リズムをつくりましょう。
- 外遊びなどで十分に体を動かしましょう。
- お菓子などのだらだら食べや、母乳やミルクのちょこちょこ飲みはやめましょう。
- 1日3回の食事を軸に、早寝早起きの習慣をつけましょう。



②家族一緒の食卓を

- 家族で食事をするときには、家族みんなが落ち着いて座るようにしましょう。
- 食事中に家族が立ったり座ったりすると、お子さんは気が散ってしまいます。
- 苦手なものも家族が食べているのを見て、少しずつチャレンジする気持ちが出てきます。
- 食材について話をしたり、お子さんを褒めたりして楽しい雰囲気をつくりましょう。



③いろいろな食材や味付けの体験を

- 嫌いなものも繰り返し食卓に出しましょう。その時食べなくても、少しずつ慣れることにつながります。ひと切れだけなど、盛り付けを少量にするとお子さんの負担感が減らせます。
- 刺激の強いものや味が極端に濃いもの以外は、おとなとほとんど同じ食材が食べられます。
- 味付けやかたさに気を付けながら、おとなと同じメニューにしていきましょう。
- 卒乳の進みに合わせて牛乳を飲ませましょう。



④味付けは薄味に

- おとながおいしく感じる味付けはまだ早いですが、家族一緒に食べられるメニューを増やしていきましょう。
- 家族全員分を薄味で作り、おとなは食べる時に手元で仕上げの味付けをすると食事作りが楽になります。
- おとな向けの味付けの料理を湯がいたり、茹でたりして味を薄めてもいいですね。



⑤ 噛む力に合わせた調理法に

- 噛む力の個人差が大きい時期です。お子さんが食べている様子をよく見てあげましょう。
- 食べ物を飲み込まず口の中にためている、べーっとしてしまうなどする時は、かたさなどが合っていない場合があります。
- 柔らかく煮る、食べやすい大きさに切るなど調理を工夫してあげましょう。 ※次ページ参照
- 細かく刻みすぎるとかえって噛みにくくなることもあるので気を付けましょう。



幼児食 7つのポイント

★ 1～2歳児の食べにくい食品例 ★

※堤ちはる：乳幼児栄養の基本と栄養指導、小児科臨床、62巻12号、2571-2583、2009. を一部改変

食品の特徴	主な食品	調理の留意点
弾力の強いもの	かまぼこ、こんにやく、いか、たこ	この時期には与えない
皮が口に残るもの	豆、トマト	皮をむく
口の中でまとまりにくいもの	ひき肉、ブロッコリー	とろみをつける
ぺらぺらしたもの	わかめ、レタス	加熱して刻む
唾液を吸う(ぱさぱさする)もの	パン、ゆで卵、さつまいも	水分を加える
誤嚥しやすいもの	餅、こんにやくゼリー	この時期には与えない
かみつぶせず口に残るもの	薄切り(スライス)肉 しゃぶしゃぶ肉は食べやすい	たたいたり切ったりする



幼児食 7つのポイント

⑥お子さんが自分で食べやすい工夫を

- 手づかみ食べがしやすいよう、スティック状にしたり、大きく切ったりしましょう。
- お子さんの意欲とペースに合わせて、焦らず練習を進めましょう。
- 初めはおとなが手を添えたりお皿をおさえたりと、さりげなく手伝ってあげましょう。
- ふちが垂直に立っている皿を使うとスプーンやフォークで食べやすくなります。
- 少量ずつ盛り付けてあげましょう。





★手づかみメニューのポイント★

- おにぎりなどを触って手がべたつくのを嫌がる時は、トースターなどで表面を焼く、のりをちぎって貼りつけるなどもひとつの方法です。
- りんごなどは薄く切り、レンジで加熱し軟らかくすると手づかみ食べがしやすくなります。
- スティック野菜はソースをいくつか用意すると好きな味を選ぶ楽しさも体験できます。





⑦おやつは食事の一部です

- おやつは1日3回の食事ではとりきれない栄養を補うためのものです。おやつ=お菓子ではありません。
- 1日に1回か2回、時間を決めてあげましょう。
- おにぎりや食事パン、ふかし芋など、軽食のような内容に。乳製品や小魚など、カルシウムが豊富な食材も取り入れるといいですね。
- 次の食事に影響しない量にしましょう。



★ 100～120kcalのおやつ例 ★

※堤ちはる・土井正子編著：「子育て・子育てを支援する 子どもの食と栄養」（萌文書林）を一部改変

牛乳 100ml または ヨーグルト 100g	+	ふかしいも 40g (1/3本) バナナ 50g (1/2本) とうもろこし 50g (1/2本) ホットケーキ 20g (10cm径1/2枚)
麦茶 80ml	+	じゃこおにぎり 70g (小1個) チーズトースト 30g (8枚切1/2枚分) ぶどうパン 35g (ロール1個)

※おやつの適量の目安は1～2歳児で1日100～150kcal、3～5歳児で1日200～260kcalです。

※市販のお菓子は塩味・甘味・香辛料・脂肪分の少ないものを選びましょう。

※おやつの後は水やお茶を飲ませるか、歯のお手入れをしましょう。