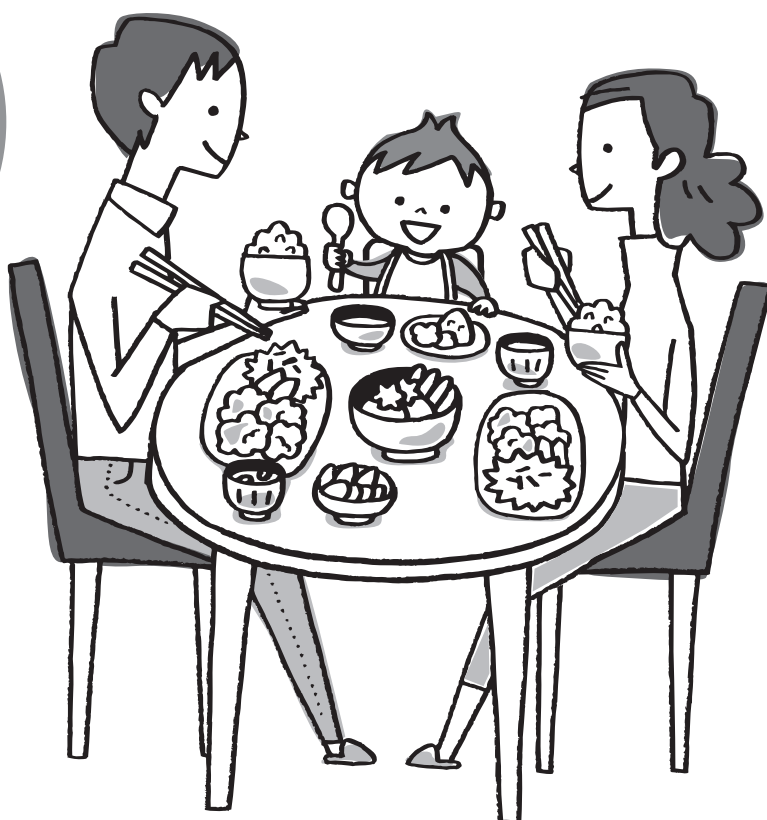




おいしく元気をつける

1歳6か月児
の食事



**食べることを通じてすこやかな心と
からだを育む時期です。**

個人差を考慮しながらお子さんの発育にあわせて、あせらずじっくり
取り組みましょう！

1

幼児期の食生活のポイント

幼児期は健康的な生活リズムを確立する大切な時期です。きちんと朝ごはんを食べる習慣を身につけ、元気に1日をスタートさせましょう。

また、成長に必要な栄養を補うため、バランスの良い三度の食事に加えて、小さな食事（おやつ）を与えましょう。

2

栄養バランスのよい食事

食事の時は、主食・主菜・副菜をそろえると栄養のバランスがよくなります。



3

1日にとりたい食品のめやす量

働き	からだを動かす力や体温のもと	からだ(血や肉)をつくるもと	からだの調子をととのえるもと
分量とめやす量	穀類 ごはん(子ども用茶わん)軽く2杯 160g 食パン (8枚切り)1枚弱 40g いも類 じゃがいも 1/3個 30g	肉・魚類 魚 1/3切(25g) 薄切り肉2/3枚(20g) 45g 卵 1/2個 25g 大豆・大豆製品 豆腐 1/10丁 30g 	緑黄色野菜 にんじん ほうれん草 ブロッコリー 60g その他野菜 きゅうり 大根 キャベツ 50g 海藻類 少々 少々
	砂糖 小さじ2杯 (ジャム等を含む) 7g	牛乳・乳製品 牛乳300ml 300g 	果物 りんご 1/4個 みかん 小1個 100g
	油脂類 小さじ2杯 7g		

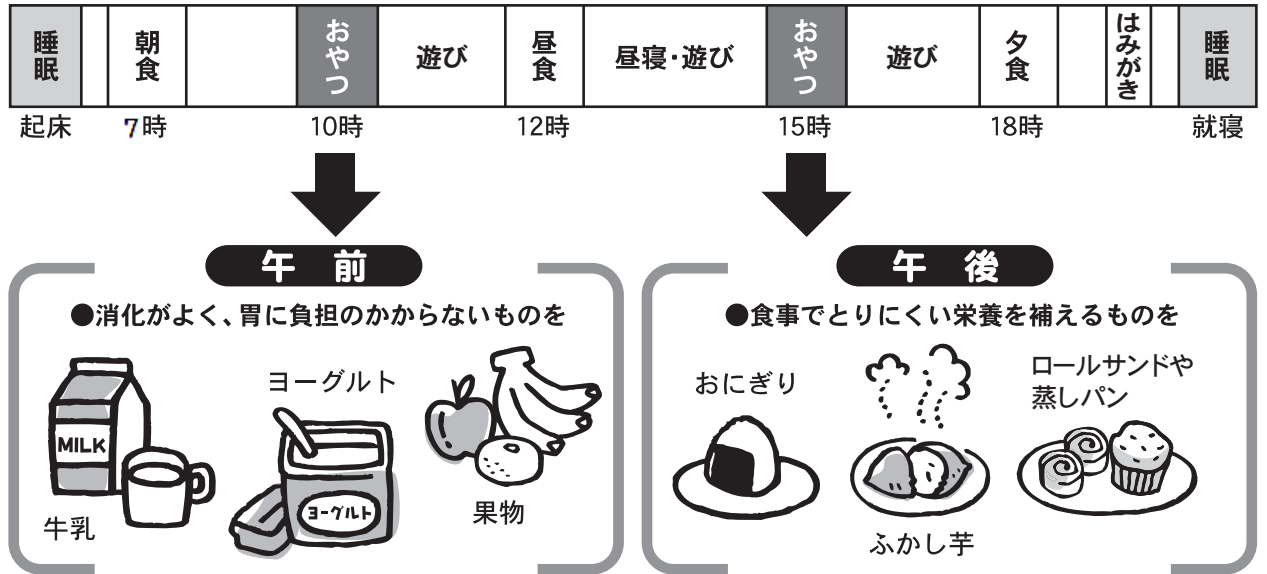
4

幼児にとって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大切なものです。

■ 1日に1～2回 時間や量を決めて、次の食事までのあいだをしっかりとけましよう。

「例えば…」



■市販のお菓子を利用する時は上手に組み合わせましよう。

市販のお菓子は砂糖や食塩、エネルギーのとりすぎにつながります。

お菓子だけにならないように、牛乳・乳製品、果物、甘くない飲み物(麦茶など)と組み合わせましよう。



ビスケット+牛乳

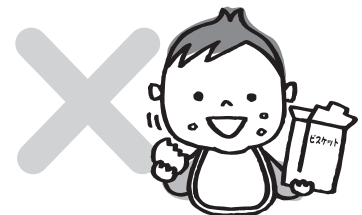


せんべい+麦茶



ヨーグルト+果物

袋や箱のままだと、食べ過ぎてしまうこともあります。
量を決めて、お皿に取り分けてあげましよう。



5

調理の工夫

●様々な食材を使って調理する

食材の種類を増やし、いろいろな味や食感を体験させましよう。

●食べやすく調理する

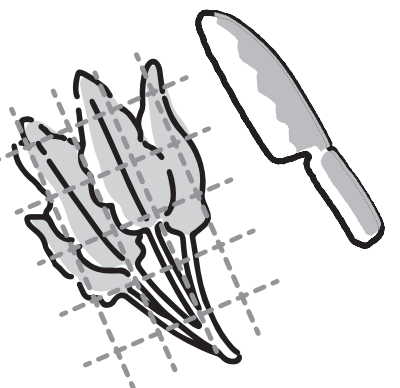
まだ歯が生えそろっておらず、かむ力も十分ではありません。

お子さんの様子にあわせ、やわらかく煮る、繊維を断ち切るなど、

食べやすい調理工夫を続けましよう。

●食品の持ち味をいかしてうす味に

うす味で食材のおいしさを味わい、味覚を育てましよう。



家族で取り組む食習慣

食べることを通じ、お子さんのすこやかな心とからだを育みましょう。
幼児期に健康的な食習慣を身につけましょう。

■食事の時は

●食事の前に手を洗う



●「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする



●こぼしてもいやがらない

- ・こぼすのは当たり前、汚してもよい準備を
- ・自分で食べる意欲を育てましょう

●テレビや動画を消し、おもちゃを片付ける

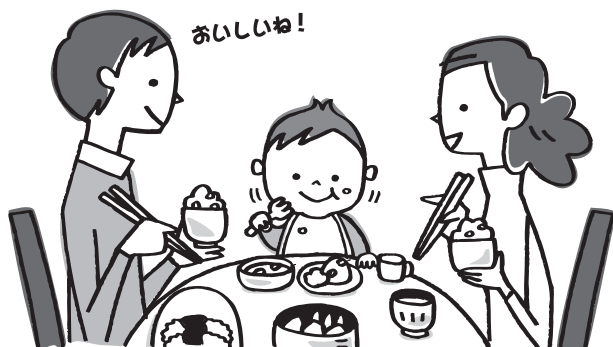
- ・食事に集中できるようにしましょう

●無理強いはいしない

- ・遊びはじめたら片付けましょう



■楽しく食べよう



●食事を含めた生活のリズムを整え、おなかがすく感覚を大切にする

●家族と一緒に食卓を囲む

●「おいしいね」「よくかんでね」など、笑顔で声がけを

詳しい相談は、各区家庭健康課または各総合支所保健福祉課へ

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| ◎青葉区家庭健康課 TEL022-225-7211(代) | ◎太白区家庭健康課 TEL022-247-1111(代) |
| ◎青葉区宮城総合支所保健福祉課 TEL022-392-2111(代) | ◎太白区秋保総合支所保健福祉課 TEL022-399-2111(代) |
| ◎宮城野区家庭健康課 TEL022-291-2111(代) | ◎泉区家庭健康課 TEL022-372-3111(代) |
| ◎若林区家庭健康課 TEL022-282-1111(代) | |