

# 大切な幼児期の食事

～からだに栄養 ♡ こころに栄養～



東広島市こども家庭課 母子保健係

TEL (082) 420-0407 FAX (082) 424-1678

黒瀬支所	福祉保健課	TEL (0823) 82-0220
豊栄支所	地域振興課	TEL (082) 432-2563
河内支所	地域振興課	TEL (082) 437-1109
安芸津支所	福祉保健課	TEL (0846) 45-2065

# 1 幼児食ってなあに

離乳食が完了して、大人と同じような食生活ができるようになるまでには、もう一段階子どもの成長にあわせた食事が大切です。

## 食事づくりのポイント

### 食べやすい大きさ、やわらかさにひと手間を

かむ力が大人のように十分ではなく、歯も生えそろっていないので食べやすくするための工夫が必要です。

### 薄味にしましょう

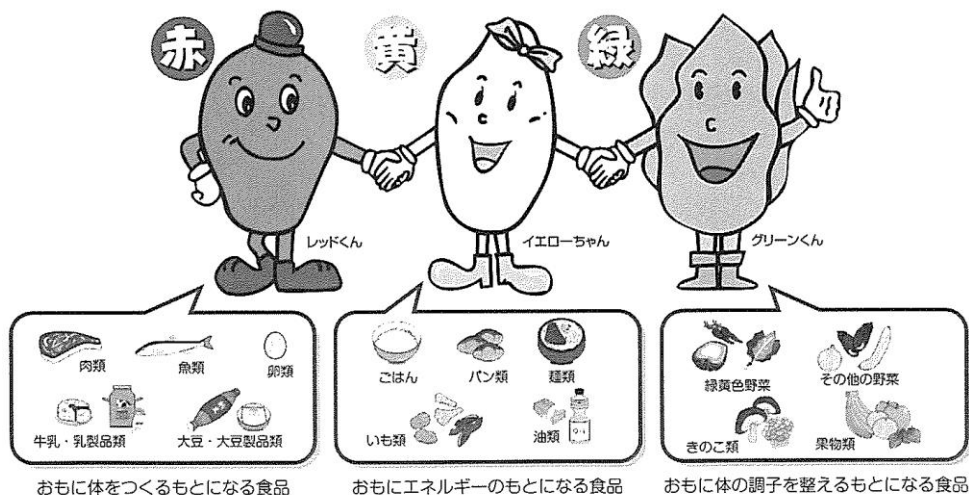
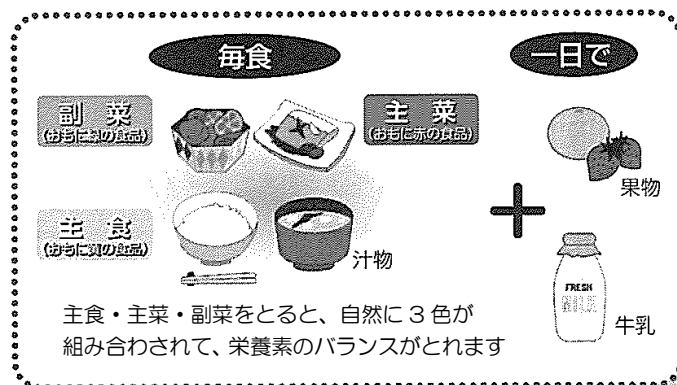
からだに負担をかけず味覚を広げるためにも、大人よりも半分以下の味付けにしましょう。

### 毎食、主食・主菜・副菜をそろえましょう

















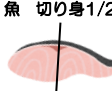

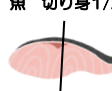




















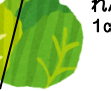







主食・主菜・副菜をそろえることで栄養のバランスも整います。



赤・黄・緑の3色の食品を毎食組み合わせて食べます



# 2 何をどのくらい食べればよいでしょう

1日の目安		1~2歳児		3~5歳児		
働き	食品群	分量 (g)	食品例	分量 (g)	食品例	
かや体温となる	主食 穀類	男児 110 女児 100 ※上記分量は ごはんの1回量	 ごはん 子ども茶碗 1杯  うどん 1/3玉  食パン 6枚切り 3/4枚 <p>1日で3つ分とりましょう</p>	男児 160 女児 150 ※上記分量は ごはんの1回量	 ごはん 子ども茶碗 1杯  うどん 1/2玉  食パン 6枚切り 1枚 <p>1日で3つ分とりましょう</p>	
		いも類	50	 中じゃがいも 1/3個	50	 中じゃがいも 1/3個
		砂糖類	3	 砂糖 大さじ1/3杯	5	 砂糖 大さじ1/2杯
		油脂類	5	 油 小さじ1杯	10	 油 小さじ2杯
からだをつくる	主菜 大豆製品	40	 豆腐 2cm角1個  納豆 1/3パック	60	 豆腐 3cm角1個  納豆 1/2パック	
		魚介・肉類	50	 魚 切り身1/2切  薄切り肉 1/2切	50	 魚 切り身1/2切  薄切り肉 1/2切
	卵	30	 卵 1/2個	30	 卵 1/2個	
	牛乳・乳製品	250	 牛乳 コップ1杯  ヨーグルト 50g	250	 牛乳 コップ1杯  ヨーグルト 50g	
からだの調子を整える	副菜 緑黄色野菜	60	 にんじん 厚さ2cm  ほうれん草 1/2株  かぼちゃ 3cm角	90	 にんじん 厚さ3cm  ほうれん草 1/2株  ミニトマト 1個  ブロccoli 小房1個	
		その他の野菜	120	 きゅうり 1/5本  たまねぎ 1/4個  はくさい 又はキャベツ 1/4枚  だいこん3cm幅 1/4切	150	 きゅうり 1/5本  たまねぎ 1/4個  はくさい 又はキャベツ 1/3枚  だいこん3cm幅 1/4切  れんこん 1cm幅
	果実	100	 みかん1/2個又は りんご1/8個  パナナ1/3本	150	 みかん1/2個  りんご1/6個  パナナ1/3本	

### 3 朝食レシピ (子ども1人分)

#### 主食

##### おにぎり2種

ご飯	100g	① ごはんに A を入れて混ぜ合わせる。 ② チーズはちぎってゆかりとご飯を混ぜ合わせる。 ③ ①、②をラップの上において、2種類のおにぎりを作る。	
A {	青のり		少々
	しらす干し		5g
	いりごま		2g
B {	ゆかり		少々
	スライスチーズ		1/2 枚



##### マグカップパン

ホットケーキミックス	50g	① マグカップにホットケーキミックスを入れて、ときほぐした卵と牛乳を加えてよく混ぜる。 ② ①にツナ缶やハム、粒コーン、ほうれん草、チーズを加えてざっくり混ぜる。 ③ 電子レンジで1分半～2分加熱すると生地がふわふわに膨らみ、朝食パンの出来上がり！
卵	1/4 個	
牛乳	50ml	
ツナ缶やハムなど	10g	
粒コーン	5g	
ほうれん草	20g	
ピザ用チーズ	10g	

##### にんじん雑炊

ご飯	50g	① にんじんはすりおろし、小松菜は細かく刻んでおく。ご飯は水洗いしてざるにあげておく。 ② だし汁を沸騰させ、①の野菜を煮る。小松菜に火が通ったら、ご飯としらす干しも加えて煮る。 ③ しょうゆで味をつけ、ときほぐした卵を回しいれてさっと火を通す。
にんじん	10g	
小松菜	10g	
しらす干し	5g	
だし汁	1/2 カップ	
しょうゆ	小さじ1/2	
卵	1/2 個	



#### 主菜

##### トマトと卵のココット

卵	1 個	① トマトはへたを取って半分に切る。 ② 器に①を入れ、卵を割り入れて黄身につまようじで小さな穴を数か所あけ、塩こしょうして粉チーズをふる。 ③ ②を電子レンジで2～3分加熱する。
ミニトマト	2 個	
粉チーズ	小さじ1	
塩こしょう	少々	



##### ししゃもの磯辺焼き

ししゃも	2 尾	① 小麦粉・青のりを混ぜ、水を加えて衣を作る。 ② ししゃもに衣をつけて、油を熱したフライパンで焼く。
小麦粉	小さじ1	
青のり	少々	
サラダ油	小さじ1	



## 副 菜

### ゆで野菜のチーズかけ

ブロッコリー	30g	① 耐熱皿にブロッコリー、2cm角に切ったじゃが芋、にんじんを入れて、野菜が柔らかくなるまで2～3分電子レンジで加熱する。 ② ①の上にとろけるチーズをのせてさらに1分加熱する。
じゃがいも	20g	
にんじん	10g	
とろけるチーズ	10g	

### にんじんチーズ

にんじん	20g	① にんじんは輪切りにしてAで柔らかく煮る。 ② 粉チーズをまぶす。	
A {	さとう		小さじ1/2
	塩		少々
	水		1/4カップ
粉チーズ	小さじ1		

### かぼちゃとさつまいものサラダ

かぼちゃ	30g	① かぼちゃとさつまいもは2cm角に切り、耐熱皿に重ならないように並べてラップをし、電子レンジで4～5分加熱する。 ② ①とAとレーズンをよく混ぜ合わせる。	
さつまいも	30g		
レーズン	10g		
A {	マヨネーズ		小さじ1
	牛乳		小さじ1/2
	塩・こしょう	少々	



## 汁 物

### 納豆みそ汁

納豆	20g	① 鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら味噌をとき入れる。 ② ①に納豆を加えてひと煮立ちさせ、ねぎを散らす。
ねぎ	2g	
だし汁 (いりこ)	100ml	
みそ	6g	

### 白菜とベーコンのスープ

白菜	20g	① 白菜、にんじんは2cm、ベーコンは1cmの幅に切る。 ② 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンとにんじんを炒めて水を加えて煮る。 ③ 白菜も加えて、スープの素、塩・こしょうで味をつける。
にんじん	10g	
ベーコン	5g	
スープの素	1g	
塩・こしょう	少々	
サラダ油	少々	
水	100ml	



## 飲み物

### ヨーグルトシェイク

プレーンヨーグルト	50g	① 材料をすべて合わせてかきまぜる。
牛乳	50ml	
オレンジジュース	25ml	

### きな粉入りホットミルク

牛乳	100ml	① カップにきな粉と砂糖を入れて混ぜ、牛乳を加えて電子レンジで温める。取り出してからもう一度よくかき混ぜる。
きな粉	大さじ1	
砂糖	大さじ1/2	



# 4 食事についての悩み解決します！

## こんな悩みはありませんか？

○印をつけて点線をたどってください。

● 好き嫌が多い	
● ムラ食いをする	
● 食べる量が少ない	
● 遊び食べをする	
● 便秘気味である	
● おやつが多い	
● 魚・肉類を食べない	
● 野菜を食べない	
● 自分で食べない	
● 牛乳を飲まない	

### ○ 牛乳を飲まない時は？

少しずつ飲むことにならしていきましょう。(冷たくしたり、少し温めたり) また、おやつや調理にも取り入れてみましょう。毎日の食生活で牛乳をとる量が少ないようなら、他の乳製品(ヨーグルト、チーズ)も利用してください。他にカルシウムの多い食品は、大豆、大豆製品、色の濃い葉野菜類、海藻、小魚もあります。



### ○ 肉・魚・野菜を食べない時は？



調理方法を工夫してみてもいいでしょうか。7、8ページの調理テクニックを参考にしてください。

### ○ 自分で食べない時は？



子どもが自分で食べようとしている時に、お母さんがついつい手を貸しすぎてはいませんか？ また、せかしたり、怒ったり、イライラしてはいませんか？ 食事時間が楽しいものになるような雰囲気作りも大切です。お母さんの笑顔も食事にプラスしてあげましょう。

### ○ 好きなものしか食べず ムラ食いする時は？

大人にも好き嫌いがあるように、子どもにもあるのです。「おいしいよ」とすすめてみたり調理法を工夫してみて、それでも食べないときは子どもの味の好みを認めてあげることが必要です。でも、好みは変わるもの。ときどきはその食品を出して、すすめてみましょう。ただし、無理強いが禁物です。



### ○ 遊び食べをする時は？

食事に関心を持って遊んでいるのか、食べる気がなくて遊んでいるのかを見極めましょう。「もういらないの？」と片付けるそぶりを見せて、まだ食べたがったら食べさせますが、すぐに遊び始めた時は、もうお腹いっぱい証拠。「食べ物で遊んではダメよ」とひとこと言って片付けましょう。一回の食事時間は20~30分間がよいでしょう。

### ○ おやつが多い時は？

食事に影響しないように、時間と量、回数を決めましょう。(10ページのおやつのとり方を参考に)

### ○ 少ししか食べない時は？

普段から少食の子は、お皿に盛る量を少なくして、おかわりができれば、本人も自信がつかます。「ムラ食い」のコメントも参考にしてください。

幼児は食欲にムラがあります。本人が食べようという気にならなければ食べません。おもちゃを片付けたり、テレビを消したりして食べる気持ちになる環境づくりも大切です。それでも食べなければ、その時は食べたくないのですから、無理強いしないことです。



### ○ 便秘の時は？



野菜や海藻、きのこ、いも類などの繊維の多い食品を取り入れてみましょう。適量の油脂をいため物、煮物等に使用するのもよいでしょう。また、水分もしっかり補給して、生活リズムを整えるよう心がけましょう。

# 5 かんたん調理テクニック

食べやすくするための料理、  
ここがコツ！

## 肉・魚類を食べやすくするには

### ポイント1

肉は下ごしらえにひと工夫！  
筋を切ると、食べやすくなります！

肉たたき器



厚切り肉は、筋がついていることが多いので、まず脂身と、赤身の間に包丁目を入れて筋きりをします。次に包丁の背や肉たたき器で肉をたたいて薄くのばすと、柔らかくなってかみ切れるようになります。

### ポイント2

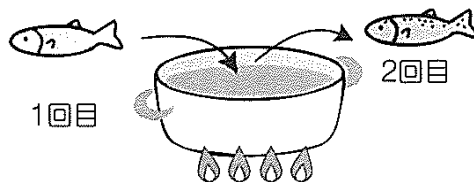
ハンバーグや、つみれなどの混ぜ物は、  
つなぎを少し多めに



ハンバーグでは、パン粉などのつなぎを多めにする则ち柔らかくなり、ふんわりとして食べやすくなります。

### ポイント3

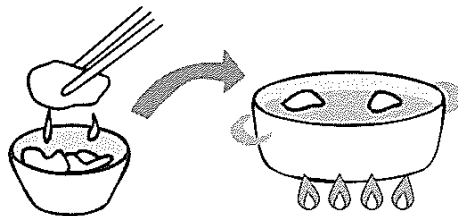
魚のフライは、2度揚げします



小魚などは、2度揚げすると、丸ごと食べられます。

### ポイント4

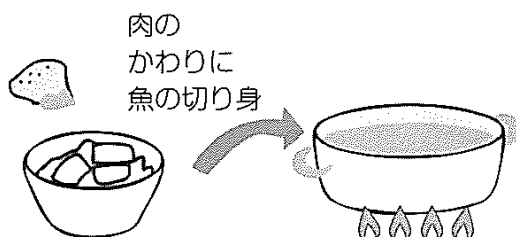
天ぷらは衣をたっぷりつける



揚げ物料理のときは衣をたっぷりつけると、肉や魚の水分が失われず柔らかく食べられます。

### ポイント5

唐揚げ料理の肉のかわりに魚を使う

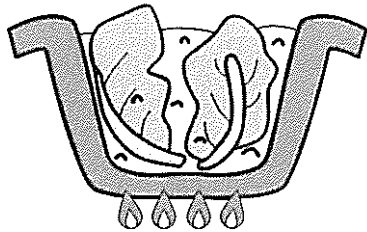


肉のかわりに、魚の赤身をつかって唐揚げ料理をすると、かみ切りやすく、食べやすいものになります。

# 野菜を食べやすくするには

## ポイント1

火を通して、かさをへらす

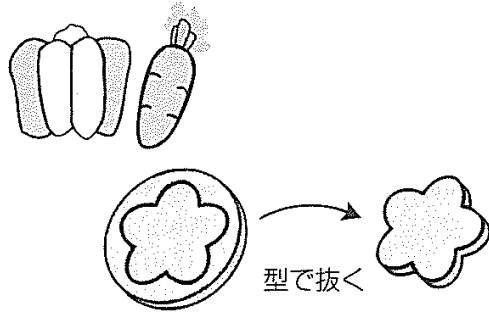


大きい葉のままゆでる

野菜といえば、すぐに「サラダ」を思い浮かべますが、生のままの野菜は口の中でごわごわして食べにくいものです。ゆでたり、炒めたり、煮たりして火を通すと、柔らかくなり食べやすくなります。さらに、アクの強いほうれん草などは、ゆでた後しっかり水にさらしましょう。

## ポイント2

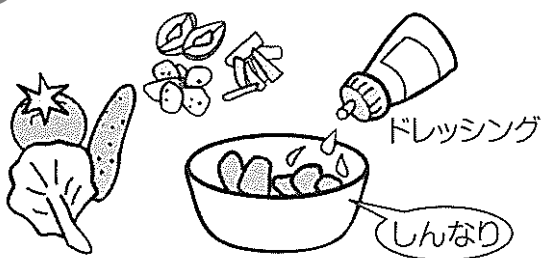
切り方にもひと工夫！



野菜は繊維が多いので、大人が思っているよりも小さな子どもは食べにくいものです。噛みにくいようなら繊維を断ち切るように切ったり細かく刻んだりしてみましょう。にんじん、かぼちゃ、大根などを飾り切りや、型抜きで抜いたものだと子どもは喜びます。

## ポイント3

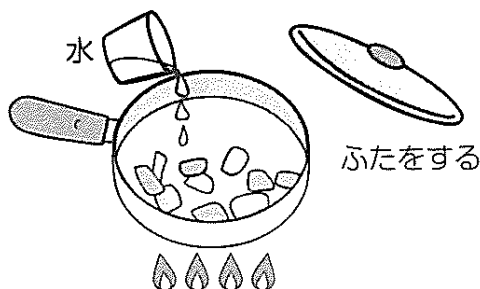
生野菜は、和えてしんなりと



生野菜は少量のドレッシングや、マヨネーズなどであらかじめ和えて、しんなりさせると食べやすくなります。

## ポイント4

野菜炒めは、水を加えて蒸す



野菜炒めは、最後に水を少量加えて蒸すと、柔らかくなります。



# 6 子どものおやつは食事の一部です

## おやつ役割

### ポイント1

#### すくすく育つための「栄養補給」

幼児は3回の食事だけでは十分に栄養を満たすことができないので、1日摂取エネルギーの10~20%程度を「おやつ」の目安とします。

1日あたりのエネルギーの食事摂取基準

	男児 (kcal)	女児 (kcal)
1~2歳	950	900
3~5歳	1,300	1,250

### ポイント2

#### おやつは第4の食事と考えましょう。

ビタミン・ミネラル（カルシウム、鉄）・たんぱく質・食物繊維などの不足しがちな栄養素をとり入れるように工夫しましょう。

### ポイント3

#### すこやかな心をはぐくむ楽しいひとときを

毎日の忙しい生活の中から、ちょっとした時間をさいて少し手を加えた「おやつ」を食べながら、子どもと楽しく話せば、それは子どもにとってかけがえのないひと時になるでしょう。

## このおやつは何カロリー？

(単位：kcal)



#### おすすめのおやつ

131	ホットケーキ 1枚(50g)
106	ふかし芋 中 1/2本(80g)
95	ロールパン 1個(30g)
84	おにぎり 1個(50g)
77	バナナ 1本(90g)
52	ゆでとうもろこし 1/2本(50g)
24	枝豆皮付 10個(18g)

#### エネルギーの高いおやつ（砂糖や油脂類を多く含む）



ショートケーキ 1個(80g)	275
カップ入りアイスクリーム (200ml)	207
チョコレートポッキー 1/2箱(41g)	202
ポテトチップス 小袋(35g)	196
オレンジジュース (200ml)	126
ミルクチョコレート 1/5枚(10g)	56
キャラメル 1個(5g)	22

## おやつのとおり方

- ① 回数と時間を決めましょう。
- ② 食べる量を決め、食事に差し支えないようにしましょう。
- ③ 甘すぎるもの、辛すぎるもの等の味の濃いものや、着色料等の食品添加物の多いものは避けましょう。
- ④ 食事で栄養が十分に摂れており、子どもが欲しがらなければ「おやつ」は与えなくてもよいでしょう。
- ⑤ おやつもテーブルで食べましょう。テレビを観ながら、遊びながらは避けましょう。
- ⑥ いつも同じものばかりにならないように、組み合わせやバランスを考えたものにしましょう。
- ⑦ ご機嫌取りの手段にならないようにしましょう。

## おすすめおやつの組み合わせ例

- ふかしいも  
80g 106kcal
- オレンジジュース  
100ml 42kcal



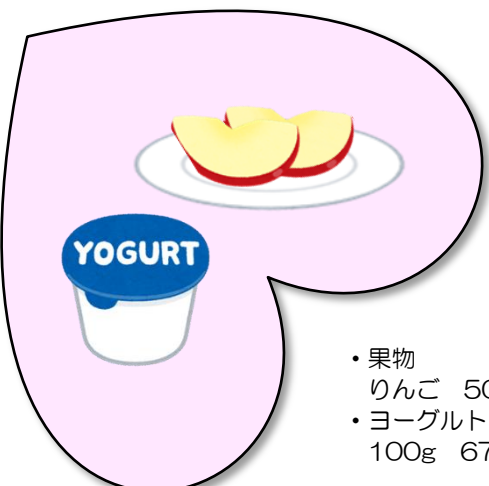
- おむすび  
60g 101kcal
- お茶  
0kcal



- ジャムサンド  
93kcal  
(サンドイッチ用食パン1枚分)
- 牛乳  
100ml 67kcal



- 果物  
りんご 50g 27kcal
- ヨーグルト  
100g 67kcal



## 幼児食は、生涯にわたる食習慣の基礎づくりです

\*早寝早起き 3度の食事

\*からだに大切 いろんな食べ物しっかり食べて

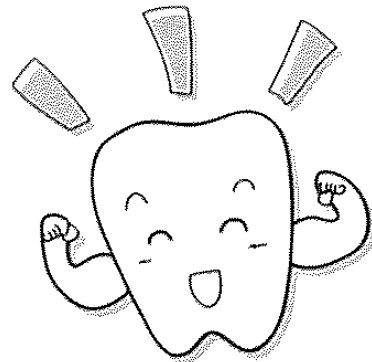
\*楽しいお話 おいしい食事

\*心をこめて 食べ物に「ありがとう」

### 健康な歯を作ろう！！

～丈夫な歯を育てるために～

- しっかり歯磨きをしましょう。仕上げはお母さん。
- ゆっくりかむ習慣をつけましょう。
- ときには噛みごたえのあるものを取り入れて、カルシウムをはじめ、バランスのとれた栄養を。
- おやつとの与え方に注意しましょう！
  - ・回数を多くしない。
  - ・だらだらと長時間食べさせない。
  - ・糖類が多く歯に粘着しやすい食品を避ける。



監修 東広島地域活動栄養士会  
参考資料 厚生労働省「楽しく食べる子どもに」  
日本の食事摂取基準 2020年版  
社団法人 広島県栄養士会・広島県地域保健対策協議会  
「子どものすこやか食生活指針」