

1歳6か月児健康診査

# 食育の話

---

富士市 地域保健課 栄養士



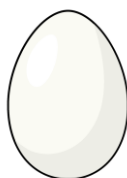
# 楽しい食事



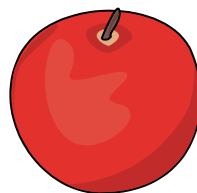
- 食事は楽しいひとときです。
- 1歳6か月ごろには家族と一緒に食事をするできるようになります。
- 家族との楽しい食事の経験により食べられる食材が増えてきます。

# 胃から考える！ 子どもの朝ごはん

年代別に胃の容量を食品に例えると・・・



**新生児** 50ml  
卵 くらい



**1～2歳** 350ml  
りんご くらい



**3～5歳** 500ml



**成人** 1,200～1,400ml

ペットボトル くらい      かぼちゃ くらい

- 子どもの胃は大人の1/3程度と小さいので、一度に食べられる量には、限度があります。

# 胃から考える！ 子どもの朝ごはん

子ども  
推定必要エネルギー量  
900～950kcal

大人  
必要エネルギー量  
男性2,700kcal  
女性2,050kcal

消費分  
+  
成長分



体重1kg当たり  
約**82**kcal  
(1～2歳)

消費分



体重1kg当たり  
約**39**kcal  
(30～49歳)

- ところが、育ち盛りの子どもは体重1kg当たりの必要エネルギーが大人の2倍です。
- そこで、1日3回の食事と2回の間食で必要な栄養を摂ることができるよう、気を遣う必要があります。

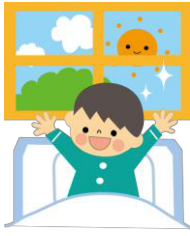
## 子どもの食生活のポイントその①

**「早寝、早起き、朝ごはん」  
を実践しましょう。**

早寝



早起き



朝ごはん



- 夜9時までに寝かし、朝7時までに起こして朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。
- 起きる、寝る、食事、間食、遊び、お昼寝の時間を決めて規則正しく生活すると自然に食事の時間になると「お腹がすいた」と感じるようになり、何でもおいしく食べることができるようになります。
- 生活リズムを整えることは、子どもの健やかな成長・発達のためにとっても大切です。

子どもの食生活のポイントその①

# 「早寝、早起き、朝ごはん」 を実践しましょう。

## 生活リズムの例

6 : 00	起床
--------	----



7 : 00	朝食
--------	----



10 : 00	間食
---------	----



12 : 00	昼食
---------	----



15 : 00	間食
---------	----



18 : 00	夕食
---------	----



21 : 00	就寝
---------	----



南上市産用キャラクター  
むすびん

## ポイントその②

**1日3食、主食、主菜、副菜を  
そろえて食べましょう。**

**主食**

エネルギー源

**主菜**

体を作る材料

**副菜**

体・おなかの調子を整える

- 主食、主菜、副菜をそろえて食べるだけでバランスの良い食事になります。

## ポイントその②

**1日3食、主食、主菜、副菜を  
そろえて食べましょう。**

## 朝食



## 昼食



## AM間食



## 展示中

## PM間食



## 夕食



- 1日の食事と間食の目安量です。
- 食べる量は一人ひとり違います。
- 食事量よりも、毎食主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。



## ポイントその②

**1日3食、主食、主菜、副菜を  
そろえて食べましょう。**

**1食の目安量****主 食**

ご飯80～100g（子ども茶碗1杯）  
または  
食パン8枚切り1枚程度

**主 菜**

魚30g、肉30g、豆腐1/6丁  
卵 1/2個 いずれか1種類

**副 菜**

緑黄色野菜30gとその他の野菜40g  
の合わせて70gくらい

**1日の目安量****果 物**

100g

**牛乳・乳製品**

300ml（コップ2杯）





## 間食は4回め5回めの 食事として



- 幼児期の間食は、3回の食事  
で摂りきれない栄養を補う食  
事の一部として与えます。
- 1歳から3歳になるまでは、1  
日2回、時間と量を決めて与  
えましょう。
- お菓子やジュースではなく、  
3回の食事で摂りにくい食品  
や水分を補いましょう。

## 間食は4回め5回めの 食事として

1日2回で合計100～145kcal

AM	 <p>ヨーグルト100g (1個) 65kcal</p>
PM	 <p>牛乳100cc 61kcal</p> <p>+</p> <p>バナナ1/3本 (30g) 23kcal</p>

- おすすめの間食は、小さいおにぎりやお芋、果物、乳製品などです。牛乳も間食の時に与えましょう。

## 間食は4回め5回めの 食事として

### ～水分補給について～



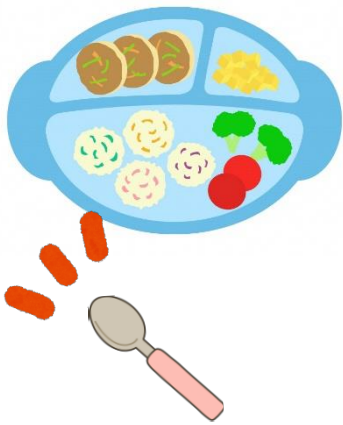
- 間食や食事、お風呂あがり等のタイミングで、牛乳を1日300ml程度与えましょう。（100ml×3回程度）
- その他、食事、間食等のタイミングで適宜、水や麦茶など、糖分・カフェインを含まない飲み物で水分補給しましょう。

## 食べる意欲を大切に



- この時期は、手づかみ食べをしながら、スプーンの練習をする時期です。
- まだ口や手からこぼしてしまうこともあります。上手にできたときにはほめてあげましょう。
- 上手に食べられないときには、大人が食べさせてあげましょう。

## 食べる意欲を大切に



- 子ども用のスプーンを用意し食卓に置いてください。
- 最初は遊んでしまうと思いますが、3歳までにはスプーンを使って食べられるようになってきます。
- 食事をせずに遊び始めたら「ごちそうさま」のあいさつをして食事を片付け、食べる時間と遊ぶ時間を分けましょう。

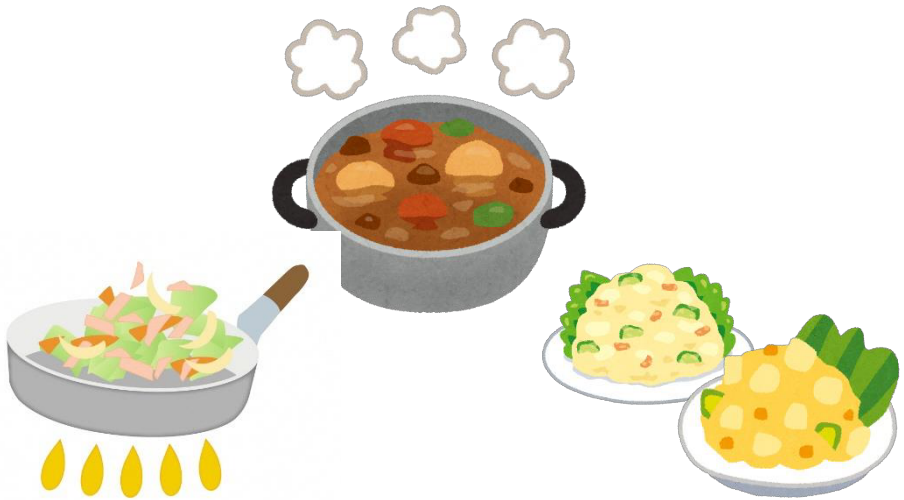
## 好き嫌いの対応



- 子どもは本能的に甘味・うまみ・塩味を好みます。
- 柑橘類・野菜などの酸味・苦みは、経験によりおいしく感じるようになるため練習が必要です。
- 家族がおいしく食べる様子を見せていきましょう。

## 好き嫌いの対応

～野菜をおいしく食べるために～



- 野菜は火を通すとやわらかくなり甘味が感じられるようになります。
- 調味料を加えて煮込んだり、芋やかぼちゃマッシュと合わせてあげると食べやすくなります。