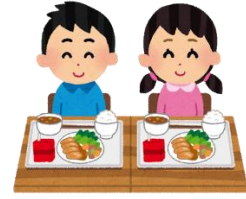


幼児食とは

幼児食とは、大人の食事に移行するまでの準備段階の食事です。（概ね1歳6か月～5歳まで）離乳食が完了しても、幼児は噛む力や味覚・消化機能が未熟です。そのため、発達に応じて調理法や味付けなどの工夫が必要です。

また、心も体も成長が著しい時期です。健やかな成長のためにも、小さい頃から望ましい生活習慣を身に着け、食べるのが楽しいと感じられる経験を増やしてあげましょう。









幼児食のポイント ①生活リズムの整え方

▶「食事」「遊び」「睡眠」のリズムを作りましょう

食事とおやつのある程度決めておくと、寝る時間や起きる時間も自然と決まり、1日の生活の流れが作りやすくなります。また、お腹が空いた状態で食事の時間が迎えられるように、外遊びなどで体をしっかり動かしましょう。

〈1日の生活の流れのイメージ〉

6時	7時	10時	12時	15時	18時	21時
		遊び	遊び	(お昼寝)	遊び	お風呂
起床	朝ごはん	(おやつ)	昼ごはん	おやつ	夕ごはん	就寝
						

▶朝ごはんを食べましょう

朝ごはンは、生活リズムを整えて1日を元気に過ごすために大切な食事です。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を、子どもの頃から身に着けましょう。

〈朝ごはんの役割〉

① 脳をしっかりと働かせる



脳のエネルギーになるのはブドウ糖です。ブドウ糖は眠っている間にも使われるため、朝起きたときにはブドウ糖が不足しています。脳をしっかりと働かせるためには、朝ごはんを食べて脳にエネルギーを補給しましょう。

② 体の調子を整える

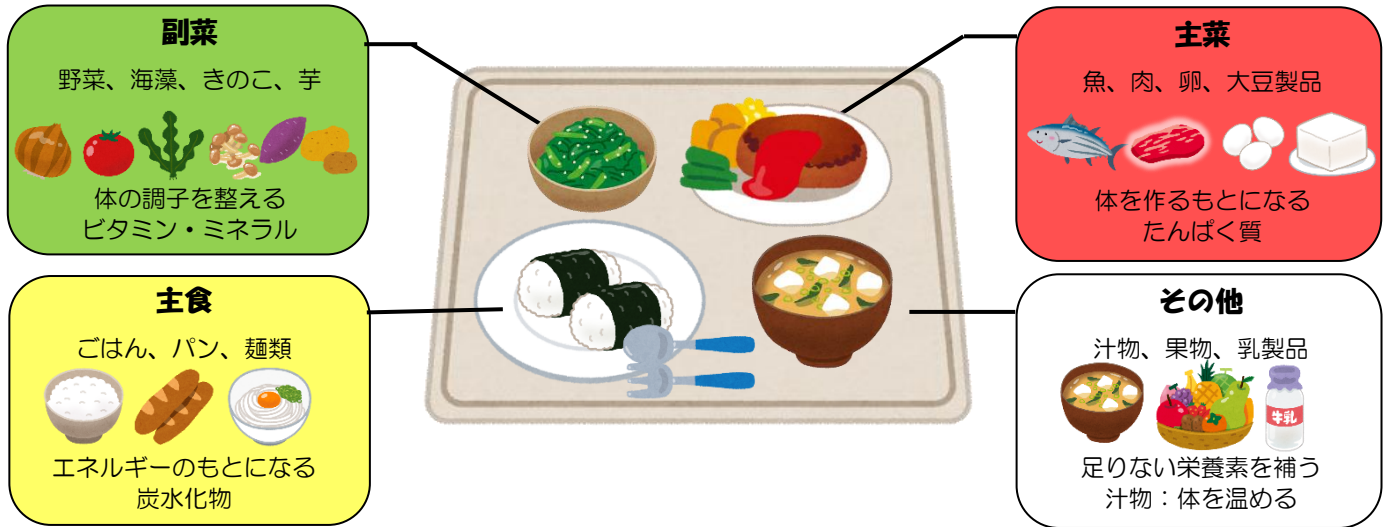


朝ごはんを食べると、眠っている間に下がった体温が上がり、体が目覚めます。また、休んでいた胃腸が動くため、排便が促されます。

幼児食のポイント ②食事のバランスの整え方

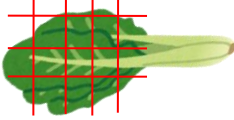
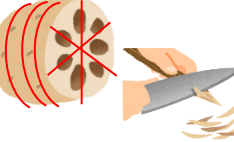
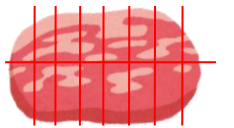
▶主食・主菜・副菜をそろえましょう

食卓に料理を並べた時に、主食・主菜・副菜（あればその他）がそろっていると、栄養バランスが整いやすくなります。



幼児食のポイント ③発達に合わせた調理方法・味付け

▶食べにくい食材の調理ポイント

	切り方	調理のポイント
葉野菜	 5mm~1cm幅に切る。 葉はペラペラして食べにくいので、短く切る。	<ul style="list-style-type: none"> • しっかり茹でてあく抜きをする • うまみ食材（かつお節・海苔・ツナなど）と一緒に調理する
根菜	 (れんこん・大根) 5mm程度の厚さに切り、食べやすい大きさに切る。 (ごぼう) ささがきにして、繊維を断ち切る。	<ul style="list-style-type: none"> • あく抜きをしっかりとる • 下茹でてしやわらかくする • 味をしっかりしみこませる
肉	 厚い肉は噛み切りにくいので、しゃぶしゃぶ用の薄い肉を1cm幅に切る。	<ul style="list-style-type: none"> • 片栗粉をまぶしてとろみをつける • フォークや包丁の背でたたいてしやわらかくしておく

▶味付けのめやすは大人の1/2~2/3

幼児は味覚が大人よりも敏感です。そのため、大人が薄いと感じる濃さでも十分です。

また、日本人は塩分を摂り過ぎている傾向にあります。塩分の摂り過ぎは腎臓に負担をかけたり、高血圧等のリスクにもなります。子どもの食事づくりをきっかけに、大人も薄味を心がけましょう。

〈1日の食塩摂取目標量〉








幼児食のポイント ④おやつとの与え方

▶ 幼児期のおやつ（補食）は第4の食事です

おやつは、3回の食事でもとりきれない栄養素を補うことが目的です。幼児はまだ胃が小さく、1度に食べられる量が少ないため、必要に応じて1日1～2回の補食を与えます。




▶ おすすめのおやつ

不足しやすい栄養素が補える内容がおすすめです。

エネルギー補給 	米穀：おにぎり・せんべい パン・麺類：サンドウィッチ・フレンチトースト・焼きそば・うどん 小麦粉：ホットケーキ・クッキー・お好み焼き
たんぱく質補給 	卵類：プリン・カステラ・ゆで卵 大豆・大豆製品：豆乳・きなこ 魚類：魚肉ソーセージ
ビタミン・食物繊維補給 	野菜類：野菜スティック・とうもろこし・トマト 果物類：季節の果物・果汁 いも類：ふかし芋・じゃがもち
カルシウム補給 	牛乳・乳製品：ヨーグルト・牛乳・チーズ 骨ごと食べられる魚：しらすのふりかけ・いりこ
水分補給 	お茶・水

▶ 1日に与える回数と量のめやす

時間は目安です。次の食事に影響が出ないように、食事の2時間前までに済ませると良いでしょう。

年齢	回数	与え方の例	
1～2歳	2回	10時 (57kcal)  ヨーグルト：50g バナナ：1/3本	15時 (85kcal)  しらすおにぎり：50g
		15時 (213kcal)  ふかし芋：1/3本 (80g) 牛乳：150ml	

▶ 市販のおやつの上質な選び方

- ・栄養成分表示を確認して、1回の量を決めましょう。
- ・味付けが濃いものもあるので、子ども向けに味付けしてあるものを選びましょう。

〈1日のおやつの栄養価のめやす〉

	エネルギー	食塩相当量
1～2歳	100～150kcal	0.3g 未満
3～5歳	200～250kcal	0.4g 未満












エネルギー：〇〇kcal
 たんぱく質：〇〇g
 脂 質：〇〇g
 炭水化物：〇〇g
 食塩相当量：〇〇g

▶飲料の選び方

- 水分補給はお茶か水にしましょう。
- 清涼飲料水（ジュース等）は糖分が多く甘味も強いので、与える時は頻度と量を考えましょう。







〈飲み物の糖分を砂糖の量に換算すると〉

※スティックシュガー1本：3g

野菜ジュース 【200ml】 	100%リンゴジュース 【125ml】 	乳酸菌飲料 【80ml】 	スポーツドリンク 【250ml】 	麦茶 【100ml】 
スティックシュガー 7本分 	スティックシュガー 5本分 	スティックシュガー 5本分 	スティックシュガー 4本分 	スティックシュガー 0本分

幼児食のポイント ⑤食の体験

食に興味をもち、食べる事が楽しいと思えるように、生活の中から食の体験を積み重ねていきましょう。

絵本の読み聞かせ  食べ物や野菜の絵本を通じて、食の世界を広げてあげましょう。	お手伝い  ゆで卵の殻剥きや、レタスをちぎる等、成長に合わせてできることを一緒にしてみましょう。
家族でご飯  家族みんなで食卓を囲み、「噛んだらどんな音がするかな？」などの会話を楽しんだり、マナーを教える場にしましょう。	自分で食べる練習  紐通しや折り紙など、手指を使った遊びを通じて、手先や手首の発達を促してあげましょう。
食材に触れる  一緒にお買い物に行って旬の食材について話したり、調理前の食材を触らせてたりしてみましょう。	野菜の栽培  自分で育てる楽しさや、収穫の喜びを体験させてあげましょう。

1日に必要な栄養価のめやす

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
1~2歳(男女)	925	30.1~46.3	20.6~30.8	115.6~150.3	3.0未満	425	4.5
3~5歳(男女)	1,275	41.4~63.8	28.3~42.5	159.4~207.2	3.5未満	575	5.5
30~49歳(男)	2,700	87.8~135.0	60.0~90.0	337.5~438.8	7.5未満	750	7.5
30~49歳(女)	2,050	66.6~102.5	45.6~68.3	256.3~333.1	6.5未満	650	10.5 月経あり

※栄養価はめやすです。(日本人の食事摂取基準 2020年版)