

子どもの発達と食事

離乳食終了後～2歳頃

離乳完了のころには、歯が生え始めますが、十分な噛む力は期待できないため、食材や調理形態を工夫する必要があります。また、この頃は食べたいという単純な気持ちで食べるため、食べなくても食卓に出すことが大切です。遊び食べやむら食いなどが増える時期でもあります。発達につれて安定してくるため長期的な視点で対応しましょう。

3歳～5歳頃

3歳過ぎには、歯が生えそろい、噛む力もついてきて、食べることができる食材の幅が広がります。また、箸を使って食べることも次第にできるようになります。このころに見られる食行動の問題は、生活状況や食べる意欲に関連しているといわれます。食事の時間には、おなかのすくよう、食生活リズムを整えることが重要になります。

誰かと一緒に食べていますか？

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べること、一緒に料理を作ること、会話を楽しむことを「共食（きょうしょく）」と言います。

みんなで一緒に食事をするので、①食事のマナー、②栄養のバランスを考えて食べる習慣、③食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを、子どもに伝える良い機会にもなります。また、共食をすることは、健康な食生活、規則正しい食生活、生活リズム、自分が健康だと感じていることと密接に関係しています。

乳幼児期のよくある食のお悩み

★あんまり食べないな・・・まずチェック！

- ・食事時間にお腹がすくように生活リズムを整えましょう。
- ・おやつや甘い飲み物は量と時間を決めましょう。

★好き嫌い、偏食が心配

- ・食べやすい調理方法で食べられるもの、好きなものを増やしましょう。
- ・苦手な食品は調理方法を工夫して、少しでも食べることができた時は、ほめて自信をつけましょう。



★遊び食べ、むら食い、食べるのに時間がかかる

- ・食事の時はテレビは消して、おもちゃは片付けましょう。
- ・食事と遊びの区別をつけるため、食事は30分くらいを目安とし、遊び始めたら切り上げましょう。
- ・食事の量が多いのかもしれませんが、一度見直してみましょう。
- ・体重、身長の変化を成長曲線を使って確認してみましょう。
- ・テーブルとイスの高さが身体にあっていないと、落ち着かない原因にもなります。（下記【座り方チェック】参照）

食事マナーとからだの関係

食べることは、内臓の動きまで含めた全身の動作です。食べる姿勢を意識しているかどうかで、食べ方や量にも差が出てきてしまいます。子どもの様子を普段からしっかり観察してあげることが大切です。

【座り方チェック】

子どもの姿勢を、座り方でチェックしてみましょう。当てはまったものを見直してみると、偏食や少食の改善につながる場合があります。

- 胸より上にテーブルがある。
- 背中が丸まって前かがみになっている。
- 足の裏が床にぴったりつかない。
- 椅子の背もたれに寄りかかっている。
- 足をよく組む。
- ほおづえをつく。

「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をすることも大切な食事マナーです



作成：帝京平成大学
健康メディカル学部 健康栄養学科

発行：中野区 健康福祉部 保健企画課
(電話：03-3382-2428)

発行年月：令和5年 月

中野区 食育ホームページ

❀望ましい食事内容と量について❀

～3回の食事と1～2回のおやつで食べる食品の一例と量の目安～

【1日の食事の目安量】「日本人の食事摂取基準（2020年度）」より

1～2歳 男子：950 kcal（うち間食：95～140 kcal）
女子：900 kcal（うち間食：90～135 kcal）

3～5歳 男子：1,300 kcal（うち間食：195～260 kcal）
女子：1,250 kcal（うち間食：190～250 kcal）

【食品例】いろいろな食材をまんべんなく食べるようにしましょう。 ※表中の

食品群	分量(g)	目安量
乳類	200	牛乳1本
卵類	25	鶏卵小1/2個
肉・魚介類と製品	30	魚1/3切、またはひき肉 大さじ2
豆類と製品	30	豆腐1/10丁
緑黄色野菜類	90	ほうれん草小2株、にんじん3切、ブロッコリー1房を合わせたもの
淡色野菜類	120	キャベツ1枚とかぶ1個
海藻類	1	干しひじき小さじ1/2
果実類	100	りんご1/3個
穀類 (米として)	(男児) 120 (女児) 100	ごはんにすると子ども茶碗8分目×3
いも類(じゃがいもとして)	30	じゃがいも1/3個
砂糖類	20	砂糖大さじ2強
油脂類	15	植物油大さじ1杯強

「米」は生米、「ごはん」は炊飯した米を意味しています。

食品群	分量(g)	目安量
乳類	200	牛乳1本
卵類	30	鶏卵小2/3個
肉・魚介類と製品	(男児) 50 (女児) 45	魚1/2切、または薄切り肉2枚、またはしらす干し大さじ1
豆類と製品	50	豆腐1/6丁
緑黄色野菜類	90	ほうれん草小2株、にんじん3切、ブロッコリー1房を合わせたもの
淡色野菜類	150	キャベツ1枚とかぶ1個ときゅうり1/4本
海藻類	2	干しひじき小さじ1
果実類	150	りんご1/2個
穀類 (米として)	(男児) 180 (女児) 150	ごはんにすると大人茶碗 1杯×3
いも類(じゃがいもとして)	50	じゃがいも1/2個
砂糖類	20	砂糖大さじ2強
油脂類	18	植物油大さじ1杯半

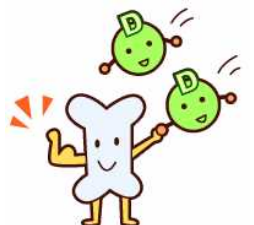
「五関正江・小林三智子編著：四訂応用栄養学実習〔第2版〕-ケーススタディーで学ぶ栄養マネジメント-、建帛社、2022、p.95より転載

積極的に摂りたい栄養素

成長に伴って骨や筋肉に必要なカルシウムや鉄、便秘予防として食物繊維に注意して献立に取り入れると良いでしょう。

カルシウムを多く含む食品

鉄を多く含む食品



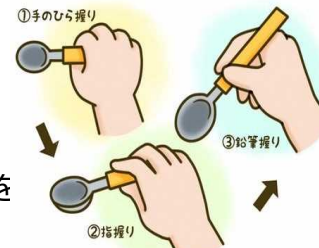
カルシウムは、体内に吸収されにくいのが特徴です。そのためには、カルシウムの吸収を促し、健康な骨を作るビタミンDの摂取も必要です。ビタミンDは魚類やきのこに多く含まれるほか、紫外線を浴びることで皮膚でも合成されます。また、鉄はビタミンC（ブロッコリー、ピーマン、いちご、みかん、じゃがいもなどに多く含まれる）と一緒にすることで吸収が促進されます。これらは、子どもの成長にとって不可欠な栄養素であるため**しっかり補給することが大切です。**

1～2歳児の食べにくい食品

- ・なるべく避けましょう…かまぼこ、こんにゃく、いか、たこ、餅、こんにゃくゼリー、ピーナッツ、ナッツ類
- ・食べやすい大きさ・厚さにカットしましょう…トマト、果物
- ・加熱のあと刻んで料理に加えましょう…わかめ、レタス
- ・とろみをつけましょう…魚、ひき肉、ブロッコリー
- ・水分と一緒にとりましょう…パン、ゆでたまご、さつまいも

食具の選び方

スプーンは、握りやすく、扱いやすいものを選びましょう。グリップ（柄）は、厚みがあって太めの方が握りは安定します。また、手とボール部が近い方が扱いやすいので、長くないものを選びましょう。ボール部の幅は口の幅の2/3が目安です。スプーン→フォーク→箸の順に進めましょう。スプーンで手のひら握りが出来るようになったら、手首を回す練習、逆手握り、鉛筆握りへと持ち方を変えていきましょう。



❀間食（おやつ）は大事❀

子どものおやつは**食事の一部**です。3回の食事に加えて、**1日1～2回**おやつが必要になります。食事をしっかりとれるように、おやつは食事に影響しない量と時間をあらかじめ決めて食べましょう。お菓子や甘いものばかりではなく、おにぎりや果物、ヨーグルト、焼き芋などお腹が満足するものを選びましょう。



おやつに何をあげたらいいのかわからない
幼少期は鉄やカルシウムが不足しがちです。これらが摂れるおやつの**簡単レシピ**をご紹介します！

栄養たっぷり！ ほうれん草とじゃがいものおやき



【材料】（子ども1食分）
じゃがいも…80g（中1/2個）
ほうれん草…10g（1茎程度）
片栗粉……………小さじ1（3g）
水…………… 小さじ1（5g）
サラダ油………小さじ1/2（2g）
塩……………少々

プラスしてカルシウムアップ！
・チーズ（15g程度） ・しらす（10g程度）

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで2分半～4分程度（600w）、やわらかくなるまで加熱する。
- ②ほうれん草はゆでて水にさらした後、水気を切り、みじん切りにする。
- ③①のじゃがいもを滑らかにすりつぶし、刻んだほうれん草、水、片栗粉、塩を加えて混ぜ合わせ、3つの小判型にまとめる。
- ④フライパンに油を熱し、両面を焼き色がつくまで焼く。



離乳食後期から幼児食でも使えるおやきのおすすめの3つのポイント

- ・手づかみがしやすい
- ・多めに作れば作り置き（冷凍）ができる
- ・野菜嫌いな子ども野菜がとれる

他の材料（かぼちゃ、さつまいも、小麦粉など）でも作れます。