

1 歳から 2 歳の幼児がいる家庭の食事

～うちのごはんはおいしいね！～

1 歳を過ぎ、赤ちゃん時代からお兄さん・お姉さん時代のスタートです。

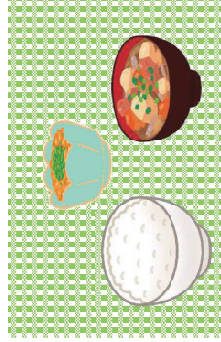
この時期の子どもにとって食事とは、ただ栄養をとるだけが目的ではありません。愛情豊かな家族と食卓を囲む経験を繰り返すことで、大人への信頼関係を築いていきます。食事への興味や関心が「自分で食べる力」を身につけることにつながり、一緒に食べたい人をみつけることで、家族以外の人への関心が広がっていき、健康的な食習慣がつくられていきます。



「ちゃんとごはん」 健康的な食事はとってもシンプル

子どもだけでなく、家族の健康のためにも毎日の食事はとても大切です。ご飯(主食)を炊いて、旬の野菜のみそ汁(副菜)を作って、おかず(主菜)が1つ。主食・主菜・副菜のそろった健康的な基本の「一汁一菜」の食事はいかがでしょう。

副菜として、まずは1日1杯の野菜たっぷりのみそ汁がおおすすめです。まだ、上手にかむことのできない子どもでも、やわらかく煮えた野菜はとも食べやすいものです。また、旬の野菜をみそ汁に使うことで、季節を感じることもできます。もっと食べるなら、主菜でなく副菜の野菜献立をつけましょう。



「和食」は、「動物性の脂肪が少なく、ご飯を中心として、だしのうま味を活かした一汁三菜(一汁一菜や二菜でも)の献立」これが日本型の食生活です。子どもの頃から和食のよさ、だしのおいしさを伝えていきましょう。

幼児のいる家庭の

1日の食事と生活（例）

※保育園に通っている家庭は、休日をイメージしてみましょう

11:30 昼食

「いただきますーす！」食べさせてもらうのが待ちきれない！こんな時が手づかみ食のチャンス！おにぎりやサンドイッチ、うどんも短く切ると食べやすい。



焼きうどん・五目卵焼き
トマトの薄切り 牛乳

10:00 しっかり遊んでお腹をすかさそう！

子どもは興味と好奇心がいっぱい、遊びも全力投球！たくさん遊んでたら「あれ？おっぱいのこと忘れてた？」お腹もペコペコ、食事もモリモリ食べられそう。空腹は最大の調味料ですね。こまめな水分補給も忘れずに…

外遊びから帰ったら、すぐ食べられるように…

昼食の準備をしておこう

たくさん遊んでお腹がすいたらすぐ「ごはん食べたーい！」、子どもは「待っててね」ができません。すぐに食べられるように、出かける前に昼食を用意しておきましょう。

7:30 朝食

「何でちよつとしか食べないの?!」その前に確認、お腹がすいた状態で食卓についていますか？朝起きたらとりあえず授乳、その後に食事…。それでは食事の時にはもうお腹はいっぱいです。



ご飯・旬の野菜みそ汁・納豆
朝は野菜たっぷりの汁物がおすす

7:00 おはよう！

朝は早く起こしてあげて食事からスタート！「早寝」のためには朝早く起きることがとても大事です



ご飯・焼き魚
肉じゃが・小松菜の煮びたし

18:00 タ食

あまり遅くならないように…



たわら型ミニおにぎり
果物・牛乳

15:00 おやつ

おやつ（間食）は食事のひとつ。3回の食事できれいなものをプラスします。お菓子やジュースは「子どものおやつ」ではありません。夕食に影響ないように、食べる時間と量を決めましょう。



たわら型ミニおにぎり
果物・牛乳

「早寝」のために、適度な屋敷を

「気持ちよく寝ているから起こすのはかわいそう…」必要以上の屋敷は夜眠れなくなる原因になります。部屋を明るくする、窓を開けて風を通すなど自然な目覚めを促します。



泣いて怒っているけど、何でかな？ おしゃべりできたらいいのに…

この時期の子どもは、まだ自分の気持ちを上手に言葉にできません。「何で?」「まだなの?」「早く!」量みかけようと言われると、何が言いたかったのかわからなくなってしまう。泣き!ママも泣きたい!…そんな時は、深呼吸して10秒。親子で落ち着いたら、子どもの視線で「どうしたの?」の一言を。



家族団らんの食卓風景 大人のつづやき…

家族と一緒に食べると、いつもより食べているみたい。子どもも嬉しそう…。でも子どもと2人の屋敷は、食事作って、食べさせて、片付けて、子どもはぐずるし…もうお手上げ!ゆっくりごはん食べたいな…子育て中の1日は、猫の手も借りたいくらい大忙し!「お疲れ様」「食器洗うね」「明日の朝食の用意するね」「お着がえするよ」こんな思いやりのひと言が身にしみる!

ひとりの食事・別々の食事 なんかおいしくない…

パパやママと同じ物が食べたい!子どもは大好きな大人と同じことをしてみたいのです。初めて見る食べ物でもパパ・ママが食べているからきっとおいしいはず!同じ食卓を囲むことで、少しずつ大人と同じ物が食べられるようになっていきます。



よく遊び・よく眠り・食事を楽しむ それが、子どもの仕事

たくさん遊んでお腹がすいて、食事をしてお腹がいっぱいという心地よさを繰り返し経験することで、遊びや食べることへの意欲が育ち、自分で食べることができるようになります。生活リズムが安定することは、子どもの健やかな心と体の発達につながります。



食べたくない！

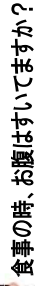
にはワケがある…



「だって、お腹すいてないもんー」
ごはんをたべ～ってうけだ、さっき
おっぱい飲んだばかりだし。

あ！好きな○○があるからそれだけは
食べるね！残りはいらな～い！

お腹がすいたら、赤ちゃんせんべい
ちようだい！それかわおっぱいね！



食事の時、お腹はすいてますか？

離乳期には、食後やその合間に母乳やミルルクを飲んでいますが、1歳を過ぎると、3回の食事(1～2回のおやつ)が中心になります。

おやつは3回の食事ですりきれないものを補う食事ととらえ時間や量を決めて。お菓子・ジュース類は好ましくありません。



水分補給は、お茶や水などの「**甘い飲み**」物にします。



好きな物を好きさだけ食べたい！
「残さず食べなさい」って言わないで

これおいしいーもともとと食べたい！え？野菜？今はこれが食べたいの！

初めて見る料理…どんな味かするかわからないから怖くて食べれないよ…先にパパママが食べておいしいって教えてくれたらがんばってみようかな？



どろろ・べたべた・味がしない…
「もう赤ちゃんじゃないの？」

また、いつものペースト？なんか味無いし、飽きちゃったよー。ドロツとした食感も口にまとわりついてイヤ～を感じだ。
ママの食べてるごはん、何だかおいしそう！食べたいなーと口くれないかな。



いろいろな味・食感・手触りを
体験しよう！

この時期の子どもは、いろいろな食べ物に関心を持ち、手づかみやスプーンなどを使って、自分から意欲的に食べようとしています。

それには、子どもの「それなあに？」
「いいにおいがする！」「(食べさせてもらうの)待ちきれない！」という気持ちを引き出すのがポイントです。

甘い・しょっぱい・サクサク・パリパリ…食べ物には子どもの興味と好奇心を刺激する要素がたくさんあります。



好きな食べ物を増やして
何でも残さず食べる子ども

い、野菜も食べてくれないと心配…子どもを愛するが故に子どもにはまだ知識として理

家族と一緒においそうに食べたたらたくさんほめてみるなどを克服するといよりは、好きな食べ物をひとつづつ増やしていく！と思うと気持ち

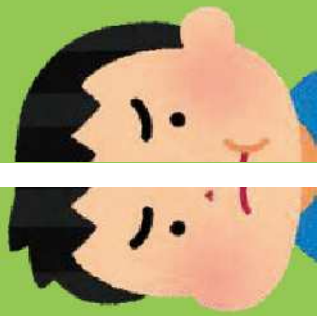
楽になりますか？
子どもには個人差があります

食べ方や、食べないこととらすぎないようにしたいものです



す。われね。

おしゃべりできたら ぜひ！言いたい！



子どもの主張！



初めから上手にできないよー
「キレイに食べなさい」って言わないで

べちゃっとしたお粥、どうしたおかず…うまくつかめない！じゃあスプーンですくって口へ…あー！口に入れる前にこぼれたあー！イライラするっ！ぐちゃぐちゃしやえ！…あ、ママ怒ってる…でもまだ、指が上手に動かないのに、キレイに食べなさいなんて



す。われね。

カミカミね！

がんばってるんだよね…



やわらかくて細かい物は
「飲んでいいよね！」

かものはめんどうだから、できればゴックンですませたい。お粥？小さく切った野菜？もちろん余裕でゴックン！

ママはカミカミねーってうけだ、かまずに食べられるのになぜ？



「かわいいうちと
「歯のない歯ぐき」が大活躍！

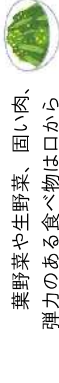
スプーンの縁で簡単に切れ、
歯ぐきでかみつぶせる固さが食べやすさの目安です。

前歯を使ってかみ切れるような形と固さの食べ物を食べることでひと口に入れる量を覚えていきます。何でも小さく刻むことは丸飲みにつながるというのでNGです。



ほうれん草や肉などは
「かまない」のではなくかめない！

少しずつ歯が生えそろうてきすが、まだ大人と同じようにかむことはできません。



葉野菜や生野菜、固い肉、弾力のある食べ物は口から出したり、丸飲みしてしまいます。



スプーンの前に、まずは「手づかみ食べ」

この時期の子どもにとって「手づかみ食べ」は重要な役割を持っています。

目で食べ物の位置や大きさを確かめ、手でつかんで温度や固さを知り、口まで運び口に入れる。一連の動きがスムーズにできてから、より複雑な動作であるスプーンや箸を使うことができるようになります。

ビニールシートやエプロンなど汚れてもよい環境、つかみやすい大きさの野菜やおにぎりなどの料理、子どもの「自分で食べたい！」という意欲を見守る大人の心の余裕…「手づかみ食べ」の環境づくりも大切に。



どんな工夫で食べやすい！

少しやわらかめのご飯を炊きます。ラップ包みのおにぎりやスプーンにすくってあげると食べやすいです。慣れたら大人と同じ固さにしていきます。



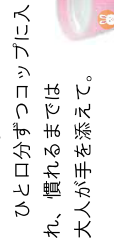
卵や魚などの生もの以外は、ほぼ大人と同じ食材が使えます。中までしっかりと加熱をし、繊維をほぐしてあげます。鶏肉のから揚げや焼き魚もこうすれば食べやすい！



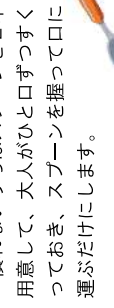
つぶせない物のある食材は誤飲防止のため細かく刻みます。大人と一緒にするのは、3歳くらいまで待ってあげましょう。



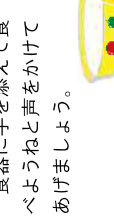
牛乳やお茶などをコップで飲むようにします。直径が小さく、浅めで取っ手がついていない物を使いやすいです。ひと口分ずつコップに入れ、慣れるまでは大人が手を添えて。



スプーンに興味が出てきたら子ども用のスプーンを用意します。でも、「すくって口に運ぶ」は子どもにはとても難しいのです。慣れないうちはスプーンを2本用意して、大人がひと口ずつすくっておき、スプーンを握って口に運ぶだけにします。



ふちが立ち上がっている食器が、手づかみ食べやスプーンを使いやすいのでおすすめです。食器に手を添えて食べようねと声をかけてあげましょう。





ねりまでとれる旬の野菜を楽しもう！

練馬区は、23区内で1番農地が多く、身近な直売所でとれたての野菜を
買うこともできます。散歩の途中で栽培の様子や、野菜の育っていく様子を
見ることが出来ます。野菜を買って、調理をしてちゃんと食べる…「ねりま」
ならではの健康の秘訣です。

春
たけのこ 春キャベツ
カリフラワー みずな
いちご うめ

夏
きゅうり えだまめ オクラ
とうもろこし トマト なす
ブルーベリー

秋
さつまいも さといも
練馬大根 カリフラワー
くり かき

冬
かぶ 大根 ほうれん草
長ねぎ はくさい
りんご みかん

野菜とれとれ！1日5とれとれ！

まずは、大人が野菜たっぷり
の食生活を実践しましょう。
健康のために、大人が1日
にとりたい野菜の量は **350g** 以
上です。

1とれとれ=70gの野菜料理
5皿で5とれとれ！

※「とれとれ」とは？

地元で栽培(収穫)された
「とれたて」の野菜を
「たくさんとれ(とりましょう)」
という思いをこめています。

「ねりまの食育」ホームページをご覧ください

◆食育実践ハンドブックなどもあります

- ・「ちよっと昔のねりまの食卓〜これからのねりまの食卓〜」
- ・「野菜とれとれ！1日5とれとれ！」〜次の世代に伝えたい野菜たっぷりの健康的な食生活〜
- ・「次の世代に伝えたい和食」練馬区食育推進講演会 記録誌
- ・普段の健康づくりと災害時の食の備えについては「食と防災」〜まず「命」そして命をつなぐのは「食」〜



豊玉保健相談所	(3992) 1188
北保健相談所	(3931) 1347
光が丘保健相談所	(5997) 7722
石神井保健相談所	(3996) 0634
大泉保健相談所	(3921) 0217
関保健相談所	(3929) 5381

栄養・食生活に関する
ご相談は各保健相談所
管理栄養士へ



いざという時の「食」に備えて

～家庭での備蓄のポイント～

大きな災害が発生し、物流機能が停止した場合、スーパーマーケットやコンビニの店頭で食品が手に入りなくなります。また、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止した場合は日常生活が支えられなくなり、心と体が満たされません。そんな時、いざという時でも自分や家族を守り、心身の健康を保つことができるよう、必要な備えを進めましょう。

最低3日分、できれば7日分家族みんなの水や食品を備蓄しよう

乳幼児、妊産婦、高齢者、食べる機能が弱くなった方、慢性疾患の方、食物アレルギーの方など、食事に特別な配慮が必要な方は、少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されます。

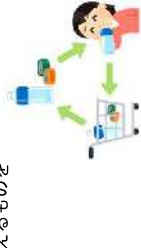
～備蓄食品を選ぶ時のポイント～

日頃から食べるもので備蓄をする

主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用する、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランスよく備えることが大切です。

簡単！「ローリングストック」

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭に備蓄されている状態を保つための方法です。



東京備蓄ナビ事務局
東京備蓄ナビ

家庭に合った備蓄量を知りたい方はこちら

栄養バランスや家族の好みを考えて、家庭に合った備蓄をする



まずは主食・主菜・副菜をそろえることを意識し、果物（缶詰・100%ジュース）や乳製品（スキムミルク・粉チーズ）、調味料や嗜好品などもいづれも食べるもので準備していきましょう。

備蓄食品の選び方をもっと詳しく知りたい方はこちら

農林水産省
災害時に備える食品ストックガイド

水や食料以外にも！

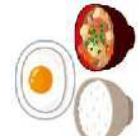
食品を調理する時や食べる時に使用する使い捨ての食器・食器、ラップ、ポリ袋、缶切り、キッチンペーパー、カセットコンロ、鍋、おたまでなども準備出来ると良いでしょう。また水や食料とともにトイレにも必要です。トイレが使えなくて我慢していると、食べることも、水を飲むことも控えてしまいます。食品や調理用品だけでなく、簡易トイレ等も備えましょう。

～災害のための備蓄も、いつもの食事も、大切なのはやっぱり主食・主菜・副菜がそろった食事です～

小さなお子さんから高齢者まで、心身の健康を保つ食事のポイントは、**主食・主菜・副菜がそろった食事**を1日3回食べることです。

日頃からバランスのとれた食事を心がけていると、家庭での備蓄を考える時にも、主食・主菜・副菜をイメージしやすいです。まずは日頃の食事から意識していきましょう。

赤ちゃんから大人まで、健康に暮らすための食生活についての情報や講演会の紹介など、ねりまの食育に関する情報が知りたい方はこちら



練馬区公式HP
ねりまの食育

0歳の赤ちゃんや、1～2歳の幼児がいる家庭はこんなものをプラスして準備しよう

育児用ミルク

それまで母乳だけを飲んでいたら6か月ごろまでの赤ちゃんには母乳以外何も与える必要はありませんが、どうしても母乳で足りない分は母乳代替食品（粉ミルク・液体ミルク）を活用することも出来ます。普段は母乳をあげている場合も、粉ミルクや哺乳瓶を備えておきましょう。

～粉ミルクを準備する時に必要なもの～

多めの飲料水
水道水が使えない場合に備えて、固形のミネラルウォーター（軟水）を準備しましょう。

粉ミルク
飲み慣れているものを準備できると良いです。スティック状やキューブ状の粉ミルクは、計量がいらないので便利です。

哺乳瓶
使い捨ての哺乳瓶も販売されています。70度以上の湯を必要です。粉ミルクを溶かすために、哺乳瓶を消毒し、カセットポンプも忘れずに準備しましょう。

液体ミルク
調乳する必要がなく、災害時は粉ミルクと同じです。常備できるまま飲むことができます。

哺乳瓶
使い捨ての哺乳瓶や液体ミルクの容器に取り付けられる専用のアタッチメントも販売されています。

液体ミルク
調乳する必要がなく、災害時は粉ミルクと同じです。常備できるまま飲むことができます。

～あとと便利なもの～

哺乳瓶がない時に、コップを使ってミルクを飲むように準備しておきましょう。

哺乳瓶
哺乳瓶がない時に、コップを使ってミルクを飲むように準備しておきましょう。

紙コップ
哺乳瓶がない時に、コップを使ってミルクを飲むように準備しておきましょう。

災害時のミルクの作り方やコップで飲む方法をこちら

日本栄養士会 赤ちゃん防災プロジェクト
災害時に乳幼児を守るための栄養ハンドブック

離乳食

災害発生時にライフラインが停止すると、調理出来ないことが想定されます。瓶詰めやレトルトの離乳食を少なくとも2週間分準備しましょう。ローリングストックをしながら、月齢に合ったものを準備出来るようにしておきましょう。

また、炊き出し等の調理調理体制が整うと、大人用のパックご飯に水分を足してお粥にしたり、みそ汁の野菜をつぶして離乳食にしたりすることも出来るようになります。

離乳完了期以降は…

1歳以降で家族と同じ食事をするようになる場合、前ページを参考にしながら栄養バランスや好みを考えて準備しましょう。缶詰やレトルト食品は、日頃から食べ慣れておくことで良いです。

食物アレルギーの人がいる家庭はこんなものをプラスして準備しよう

アレルギー対応食品

アレルギー対応食品などの特殊栄養食品は、災害時には手に入りにくくなります。ローリングストックをしながら、少なくとも2週間分準備しておくことが推奨されます。定期的に賞味期限や破損などをチェックしましょう。



食物アレルギーを知らせる札

食物アレルギーがあることを他者に知らせることも大切です。食物アレルギーサインプレートやピブスなど、除去食品を明記できるものを準備しましょう。



緊急要など

アレルギー症状が出た時の薬（エピペン®、抗ヒスタミン薬など）は、普段携帯しているものをすぐに持ち出せるように保管場所を工夫しましょう。そのほか、食物アレルギー緊急時対応マニュアル（環境再生保全機構 HP よりダウンロードできます）や受診に必要なものも併せて確認しておきましょう。



災害時のアレルギー疾患への対応をこちら

厚生労働省 日本アレルギー学会
アレルギー-アレルギー 災害時の対応