

## 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。

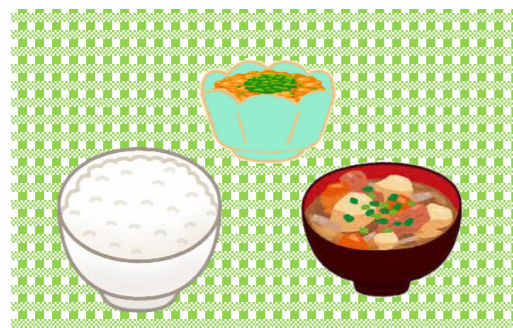
この時期の子どもにとって食事とは、ただ栄養をとるだけが目的ではありません。愛情豊かな家族と食卓を囲む経験を繰り返すことで、大人への信頼関係を築いていきます。食事への興味や関心が「自分で食べる力」を身につけることになり、一緒に食べたい人を見つけることで、家族以外の人への関心が広がっていき、健康的な食習慣がつけられていきます。



### 「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ても食べやすいものです。また、旬の野菜の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

### 10:00 しっかり遊んでお腹をすかそう!

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

「何でちょっとしか食べないの?!」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め

### 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切です

### 20:00 おやすみなさい!

朝早くから、たくさん食べて・動いて・遊んで...そんな日はもうクタクタ。布団に入ってバタンキュー! ママやパパもお疲れさまでした。

### 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べのチャンス! 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

### 「早寝」のために、適度な昼寝を

「気持ちよく寝ているから起こすのはかわいそう...」必要以上の昼寝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。



「早寝・早起き・朝ごはん」の  
生活リズムを整えましょう!

### 18:00 夕食

あまり遅くならないように...



ご飯・焼き魚  
肉じゃが・小松菜の煮びたし

### 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。夕食に響かないように、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



### 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。



### 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!」畳みかけるように言われると、何が言いたかったのかわからなくなってさらに大泣き! 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、子どもの目線で「どうしたの?」の一言を。



### 家族団らんの食卓風景 大人のつぶやき...

家族で一緒に食べると、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人の昼間は、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。



# 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」  
ごはんできたよ〜っていうけど、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ょうだい！それかおっぱいね！

「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クを飲んでいましたが、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回の食事では足りないものを補う食事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**甘くない飲み物**にします。



気持ちよく食べてるのに…

# アレコレ言わないで！

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。



「もう赤ちゃんじゃないのに？」  
どろどろ・べたべた・味がない…

また、いつものペースト？なんか味無し、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な感じだし。

ママの食べてるごはん、何だかおいしそう！食べたいな〜ひと口くれないかな。

「いろいろな味・食感・手触りを体験しましょう！」

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。

「好きな物を好きなだけ食べたーい！」「残さず食べなさい」って言わないで

これおいしいーもっともって食べたい！え？野菜？今はこれが食べたいの！

初めて見る料理…どんな味がするかわからないから怖くて食べられないよ…先にパパと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？



# おしゃべりできたらぜひ！言いたい！



# 子どもの主張！

「好きな食べ物を増やしていく時期です」  
何でも残さず食べる子どもになって欲しい、野菜も食べてくれないと栄養が偏るから心配…子どもを愛するが故の親心。でも、子どもにはまだ知識として理解できません。

家族が一緒においしそうに食べてみる、ひと口食べたらくさんほめてみるなど、苦手な食べ物を克服するというよりは、**好きな食べ物をひとつずつ増やしていこう！**と思う気持ちが楽になりませんか？

子どもには**個人差**があります。

食べ方や、食べないことにとらわれないようにしたいものです



「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、とろっとしたおかず…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！ぐちゃぐちゃしちやえ！…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ムリ。どうしたらいいの？

「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。



# カミカミね！

って言うけど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」  
かむ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〜っていうけど、かまずに食べられるのになぜ？

「かわいい前歯」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ってしまうのでNGです。

「がんばったけど、これはムリ！」  
パサパサだよ、魚！いくらかんでもかみ切れないよ、豚肉！なんだ！この青いすじすじ、ほうれん草！

ママはおいしく作ってくれても、もうかめない、疲れた！うーん…べーって出そうか？ほっぺにためておくか？ムリやり飲んでみるか…、悩む。

「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ってきませんが、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。



こんな工夫で食べやすい！

わかめやきのこなどかみつぶせない物や、こんにやくなど弾力のある物など、歯ぐきでつぶせない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、**奥歯が生えそろって満3歳**まで待ってあげましょう。



牛乳やお茶などを**コップ**で飲むようになります。  
直径が小さく、浅めで取っ手がついていない物が使いやすいです。  
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できます。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。



たけのこ 春キャベツ  
カリフラワー みずな  
いちご うめ



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



さつまいも さといも  
練馬大根 カリフラワー  
くり かき



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
- ・「ちょ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



令和3年4月改訂