



親子よちよちセミナー



生活リズムを作りましょう！

1日3回の食事の時間と就寝・起床の時間を一定の時間にすることで、生活リズムを整えることができます。離乳期から生活リズムを整えていきましょう。

家族で食事を楽しみましょう！

幼児期の原点は「楽しく食べること」です。家族みんなで、会話を楽しみながら食卓を囲み、基本的な食習慣や食事のマナーを育てていきましょう。

手づかみ食べ

手づかみ食べは自分で食べられるようになる練習です。手づかみ食べしやすいように

- ご飯をおにぎりにしたり
 - 汁ものは少量にしておく。
- 野菜を大きめに切る。



食事の前に

- 汚れてもいいエプロンをつけたり、床に新聞紙やビニールシートを敷いたりすると片付けがしやすくなります。

食事量の目安

子ども(1歳)の食事量は

主食(ご飯、パン、麺など)・主菜(魚、肉、卵など)・副菜(野菜、いもなど)

→それぞれ大人の1/2弱程度

果物は1/2程度

が1日の目安量です。まだ十分に噛むことができないので、奥歯が生えそろう3歳までは、食べ物の固さ、大きさ、味付けなどに配慮しましょう。

1回当たりの目安量

穀類 (g)	軟飯～ 90 ご飯 80
野菜・果物類 (g)	40～50
魚 (g)	15～20
又は肉 (g)	15～20
又は豆腐 (g)	50～55
又は卵 (個)	全卵 1/2～2/3
又は乳製品 (g)	100

おやつは食事のひとつです

一度にたくさん食べられない子どもにとっておやつは食事の一部です。大人と同じように甘いお菓子やスナック菓子ではなく、食事の補いになるものをおやつにしましょう。

1日1～2回、時間と量を決めて、お茶や牛乳などの飲み物と組み合わせて与えましょう。

1～2歳のおやつは1日100～150Kcal が目安になります。

★★おやつの例★★

牛乳(子ども用コップ1杯)+バナナ1/2本
⇒ 100kcal

お茶(子ども用コップ1杯)+せんべい2枚
⇒ 50kcal



お子さまの栄養に関することなど相談は随時受け付けています。

健康長寿課 健康づくり班 (保健福祉センター)

栄養士まで ☎355-0703