

1歳6か月児の食事 楽しく食べられる子に

まずは手づかみでチャレンジ！
食べたい気持ちを応援し、
自分で食べられるようにしましょう！



スプーンは
興味があれば
もたせてみましょう。
(誤飲などに注意)



食べたいもの・好きなものが
いっぱいになるよう、
いろいろな食材をあげて
みましょう。



しっかり噛む力をつける
ために食べ物の形は
少しずつ大きくして
いきましよう。



料理の味付けは
素材の風味を活かし、
薄味にしましょう。



食事の前には
手を洗いましょう



食事の前後には
あいさつをしましょう

いただきます



ごちそうさま

家族みんなで
楽しい食事の雰囲気づくりを



いっぱい遊んで
お腹をすかせましょう



おやつはお菓子ではなく、軽い食事です。
3回の食事では摂りきれない栄養を補いましょう。



1~2歳児の食べにくい(処理しにくい)食品例

食品の特徴	主な食品	調理の留意点
弾力性の強いもの	かまぼこ、こんにゃく、いか、たこ	この時期には与えない
皮が口に残るもの	豆、トマト	皮をむく
口の中でまとまりにくいもの	ひき肉、ブロッコリー	とろみをつける
ぺらぺらしたもの	わかめ、レタス	加熱して刻む
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも	水分を加える
誤嚥しやすいもの	餅、こんにゃくゼリー	この時期には与えない
噛みつぶせないで 口にいつまでも残るもの	薄切り(スライス)肉 (しゃぶしゃぶ用の肉は食べやすい)	たたいたり 切ったりする

1歳6か月児の1日の食事のめやす

●この頃の子どもは体格や食欲に個人差が大きいので、あくまでめやすとして考えてください。

主食

ごはんやパン、うどんなどの主に炭水化物のこと。

●ごはん

- 子ども茶碗軽く1杯
- 8枚切り食パン1枚
- ゆでうどん1/2玉強



主菜

魚や肉、卵、豆腐などを中心としたおかずを毎回ひと皿。

主にたんぱく質のこと。

- 魚1切れ弱またはひき肉大さじ5
- 鶏卵小1個弱
- 豆腐1/10丁または納豆2/3パック



副菜

野菜主体のおかずです。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。色の濃い野菜と薄い野菜を合わせて一皿。

●(色の濃い野菜)

ほうれん草小2株・にんじん3切
ブロッコリー小1房

●(色の薄い野菜・果物)

キャベツ1枚・かぶ1個・
りんご1/2個

●(いも類)じゃがいも1/3個



主食

主菜

副菜

乳・乳製品

食事ではとりにくいときはおやつで補給します。

- 牛乳250ml +
ヨーグルト50g など



調味料・油脂

バター、マーガリン、サラダ油、マヨネーズのどれかを1日のうちどこかで食べます。

- 食物油大さじ1弱
- 砂糖大さじ1



カルシウムを摂ろう！

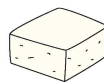
カルシウムの豊富な食品



牛乳



小魚



豆腐(もめん)



小松菜 など

★ 10代までの栄養で、骨の基礎が、ほぼ決まると言われています。