

心も体も大きく成長する幼児期は、食事が大切な役割を果たす時期です。とはいえ、かむ力や消化能力もまだまだ未熟なため、うす味で食べやすい固さなど、調理のしかたには配慮が必要です。幼児期の特性や幼児食のポイントをおさえ、毎日の食事を子どもと一緒に楽しみましょう。



「楽しく食べる」工夫をしましょう

● 楽しく食べる子どもに ~6つのポイント~2ページ



成長を支える、バランスのとれた食事

● 幼児期に必要な栄養について3ページ
● 食事バランスガイドを活用しよう4ページ



早寝早起き朝ごはん 生活リズムを整えましょう

● 生活リズムを整えましょう5ページ
● [レシピ] 朝ごはんは1日の始まり♪6ページ



体すくすく心のびのび 幼児食レシピ大集合!

● [レシピ] パパ・ママからのとりわけ幼児食7ページ
● [レシピ] おいしい季節を感じよう9ページ
● [レシピ] 自分で食べる意欲を育てよう11ページ
● [レシピ] 歯の発達に合わせて~かみかみレシピ~12ページ
● [レシピ] おやつはもう一つの食事13ページ
● 虫歯予防の食生活15ページ
● [レシピ] 食物アレルギー除去食レシピ16ページ



地元の食材で「西区おふくろの味」

● 安心!新鮮!西区農水畜産物産地マップ17ページ
● [レシピ] 西区の食材を使って「おふくろの味」18ページ

幼児食で何より大切なこと

楽しく食べる子どもに

1

お腹が空くリズムを作りましょう

お腹が空くリズムができると、子ども達は意欲的に自分から食卓に向かうことができるようになります。1日3回の食事とおやつ(1・2回程度)をなるべく規則的にとるよう心がけましょう。

2

ゆったりした気持ちで見守りを

遊び食べやムラ食べなど、この時期の食事はなかなかスムーズにいかないもの。このような行動は、好奇心や自立心が芽生えており、成長している証拠。その子の食欲や食べるペースを大切に、ゆったりとした気持ちで見守りましょう。

3

食卓を囲む楽しさを味わわせてあげましょう

側でおいしそうに食べている姿を見ると、今まで食べなかったものにも興味を示すようになり、マナーも自然と身につきます。



4

食事への関心を高める工夫を

好奇心旺盛なこの時期の特徴を活かし、食事への関心を高める工夫をしてみましょう。
●一緒に食材を買いに行く
●ベランダやプランターで野菜を育てる
●一緒におやつをつくる

5

いろいろな味や食材を経験させましょう

いろいろな味、食感、香り、歯ごたえを経験させて、様々なおいしさを子ども達自らが発見できるようにサポートしてあげましょう。



6

まずは大人が食事を楽しむこと

子どもが楽しい食事をするためには、まず大人が食事を楽しむことです。思いやりと笑顔が行き交う食卓は、体や心をはぐくむとともに、よい食習慣も身につくことでしょう。

成長を支える バランスのとれた食事

幼児期に必要な栄養について

**からだのわりに、
たくさんの栄養が必要**

幼児期は乳児期について発育が盛んです。健康の維持に加え、著しい成長を支える栄養が必要になります。このため、バランスのとれた食事を十分にとる必要があるのです。

**食べる量にも
個性があります！**

子どもの体格や運動量などによって、食べる量には個人差があります。また、その日の気分や環境によっても影響を受けるもの。焦らずに見守って、様子を見ましょう。

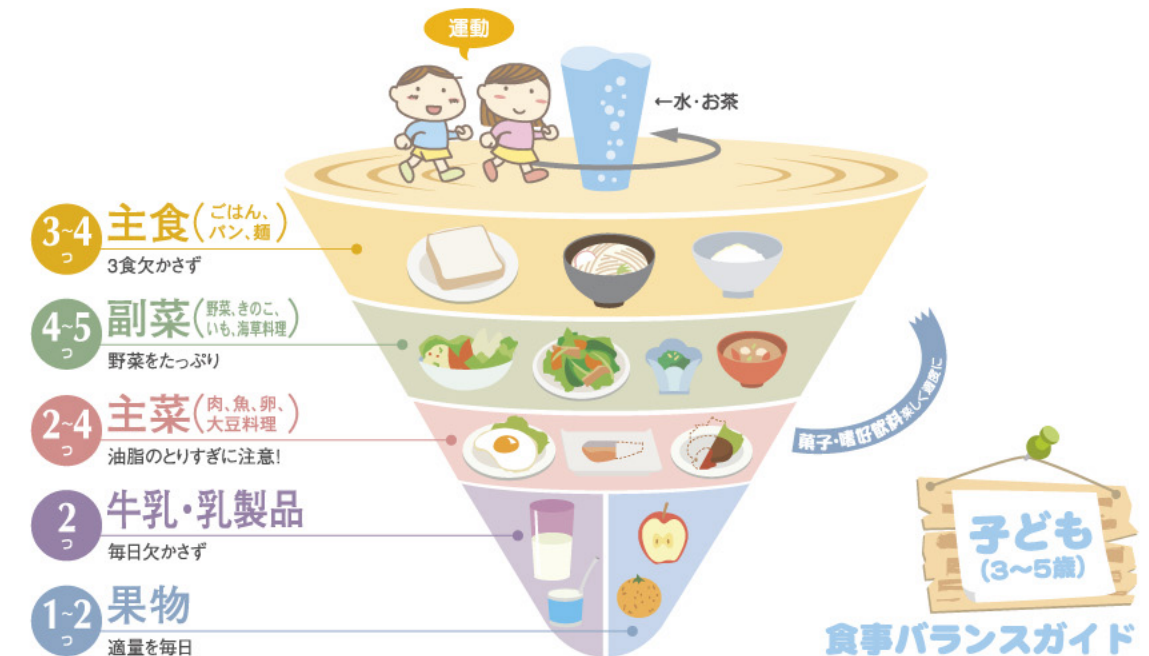
**主食・副菜・主菜をそろえて
バランスのとれた食事を**

子どもの1回の食事量の目安は大人の量の約1/3~1/2程度です。食品は偏りなく選び、新鮮で旬なものを取り入れましょう。家族みんなでバランスのよい食事を心がけましょう。

料理グループ	おもな栄養素 (体の中の働き)	食品の目安量 (1~2歳代)	食品の目安量 (3~5歳代)
主食  ごはん・パン・めん	炭水化物 体を動かす エネルギー源になる	1日の摂取例 ◎ごはん (子ども用茶碗1杯) ◎パン (8枚切り食パン1枚) ◎ゆでうどん玉1/3玉	1日の摂取例 ◎ごはん (子ども用茶碗1杯強) ◎パン (6枚切り食パン1枚) ◎ゆでうどん玉1/2玉
副菜  野菜・きのこ・いも・海藻料理	ビタミン ミネラル 食物繊維 体の調子を整える	色々な種類を 200~240g ◎色の濃い野菜 ◎淡い野菜 ◎いも類 ◎きのこ ◎海藻類	色々な種類を 250~280g ◎色の濃い野菜 ◎淡い野菜 ◎いも類 ◎きのこ ◎海藻類
主菜  肉・魚・卵・大豆料理	たんぱく質 体(筋肉や血)を つくるもとになる	1日の摂取例 ◎卵1/2個 ◎ミンチ肉大さじ1 ◎魚の切り身 1/3切 ◎豆腐1/5丁	1日の摂取例 ◎卵2/3個 ◎ミンチ肉大さじ2 ◎魚の切り身 1/2切 ◎豆腐1/5丁
牛乳乳製品 	カルシウム 体(丈夫な骨や歯)を つくるもとになる	1日の摂取例 ◎牛乳200ml	1日の摂取例 ◎牛乳200ml
果物 	ビタミン 体の調子を整える	1日の摂取例 ◎りんご1/3個	1日の摂取例 ◎りんご1/2個

食事バランスガイドを 活用しよう！

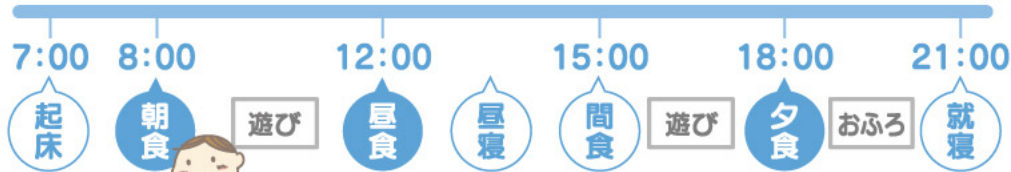
「何」を「どれだけ」食べたらいいかを、わかりやすく示したのが「食事バランスガイド」です。コマの形で表され、倒れずに回転していくためには、主食や副菜などを過不足なくとることや運動が大切であることを表現しています。



生活リズムを整えましょう

子どもの健やかな成長には、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切!

【1日の生活例】



早寝・早起き・朝ごはん、しっかり遊んで、生活リズムをつくりましょう!

ポイント1 早寝

大人の夜型生活が子どもに影響

福岡市の3歳児健診でおこなったアンケート調査によると、夜10時以降に寝る子どもが51%もいるという結果でした。夜遅くまでテレビをみたり、買い物に出かける等大人の生活パターンに子どもが合わせられてしまっていることも課題とされています。



☆毎日の睡眠リズムが大切
☆昼間はお外で遊びましょう。
☆寝る前の環境づくり工夫を!
{ テレビやビデオの時間を決める
{ お風呂の時間を早めにする

ポイント2 早起き

朝日を浴びて体内時計をON

地球の1日は24時間ですが、体に備わっている1日の周期は約25時間で動くようになっています。脳が目から入った朝の光の刺激を受けて、毎日体内時計を地球の24時間に合わせ直しています。

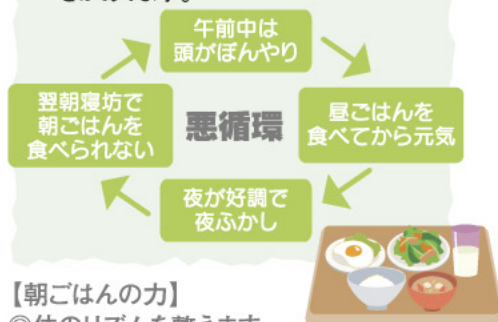


☆朝日をしっかりと取り入れましょう。
体内時計を1日24時間にリセット!
☆朝は決まった時間に早く起き、毎日同じリズムで生活することが大切
☆何時に起きるといった約束をしてみましょう。

ポイント3 朝ごはん

朝ごはんのはたらきに注目!

朝ごはんは、こどもの体力や頭を目覚めさせ、パワーを高めてくれる働きがあります。



【朝ごはんの力】
◎体のリズムを整えます。
◎体温を上げる。集中力を高めます。
◎脳に栄養を補給します。
☆朝ご飯のあとは、うんちの習慣でおなかすっきり。便秘も解消!



朝ごはんは1日の始まり♪



和食

いり豆腐

- 【材料】.....
◎木綿豆腐...1/8丁 ◎豚ミンチ...15g
◎玉ねぎ...中1/8玉 ◎にんじん...中1/10本
◎小ねぎ...適量 ◎サラダ油...小さじ1/3
◎塩こしょう...少々 ◎みりん...小さじ1/2
◎しょうゆ...小さじ1/2
- 【作り方】.....
①豆腐は水切りし、さいの目に切る。玉ねぎとにんじんは粗みじん切り、小ねぎは小口切りにしておく。
②フライパンにサラダ油を熱し、豚ミンチを炒め、塩こしょうをふる。
③②に玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
④①の豆腐を加える。
⑤調味料を加え、少し煮込む。
⑥火が通ったら、小ねぎを加えて火を止める。

ごはん

- 【材料】.....
◎1~2歳児...80~100g ◎3~5歳児...100~120g

みそ汁(青菜、きのこ)

- 【材料】.....
◎小松菜...1株 ◎しめじ(石突をとり小房に分ける)...1/10パック
◎みそ...小さじ1 ◎だし汁...1/2カップ
- 【作り方】.....
①小松菜を1~1.5cm長さに切る。
②小房に分けたしめじの大きいものは食べやすい長さに切る。
③だし汁を火にかけ、小松菜を加えてくたとなるまで茹でる。しめじを加える。
④火を止め、みそを溶く。

フルーツヨーグルト

- 【材料】.....
◎バナナ...1/3本 ◎黄桃缶...20g
◎プレーンヨーグルト...50g
- 【作り方】.....
①果物を食べやすい大きさに切って、器に盛り付ける。
②①の上からプレーンヨーグルトをかける。

牛乳

- 【材料】.....
◎牛乳...100cc

ロールパン

- 【材料】.....
◎ロールパン...1~2個

スペイン風オムレツ

- 【材料】.....
◎卵...S1個 ◎牛乳...大さじ1/2
◎じゃがいも...中1/4個 ◎玉ねぎ...中1/10個
◎ピーマン...1/5個 ◎ハム...1/2枚
◎サラダ油...小さじ1/2 ◎塩こしょう...少々
◎ケチャップ...適量
- 【作り方】.....
①野菜とハムは1cmの角切りにする。じゃがいもはレンジで1分加熱しておく。卵は溶きほぐして、牛乳と混ぜ合わせておく。
②フライパンにサラダ油を熱し、野菜とハムを炒める。野菜がしんなりしてきたら、塩こしょうをふり、①の卵を流し入れてかき混ぜる。
③卵が半熟状になったらフタをして弱火にし、火が通るまで蒸し焼きにする。



洋食

キャベツのフレンチサラダ

- 【材料】.....
◎キャベツ...葉1枚 ◎りんご...1/10個 ◎きゅうり...1/5本
- 【フレンチドレッシング】
◎サラダ油...小さじ1/2 ◎酢...小さじ1/2弱
◎砂糖...少々 ◎塩...少々 ◎こしょう...少々
- 【作り方】.....
①キャベツとキュウリは線切りにし、塩(分量外)をふってしばらく置き、水気を絞る。
②りんごはよく洗って皮をむいてうす切りにし、塩水を通して水をよく切る。
③調味料を合わせ、フレンチドレッシングを作る。
④①と②を合わせ、③のフレンチドレッシングで和える。