

幼児期の食事について

◎ 幼児食とは

幼児食とは、離乳が完了して大人の食事に移行する過程の食事です（概ね 1 歳 6 か月～5 歳）。

幼児期は、奥歯が生えそろうまでは噛む力は弱く、消化・吸収機能や味覚が十分ではありません。そのため、発達に応じて調理法や味付けなどの工夫が必要です。

- 1 歳を過ぎた頃は、身体の成長だけでなく社会性が芽生え、自己主張、食事の好みやムラ、遊び食べなども出てきます。
- 手づかみ食べから、スプーンなどの食具を使って食べるようになります。家族と一緒に食事をするなかで、大人を手本として少しずつマナーを身に付けていきます。
- 成長とともに食べられる食品が増え、味覚が育ちます。
- 子どもに適した食品の大きさ、固さに調理し、よく噛んで食べるよう見守り、誤嚥・窒息にならないように注意しましょう。
- 子どもと共に大人も生活リズムを意識し、健康的な食習慣を心がけましょう。また、家族と一緒に食卓を囲み、楽しい食事の時間をつくりましょう。

◎ 望ましい食習慣の基礎をつくりましょう

幼児期の食習慣は、将来の食習慣の基礎をつくる大切な時期です。また、体も心も成長が著しい時期ですので、健やかな成長のためにもこの時期から望ましい生活習慣を身につけ、食べることが楽しいと感じられる経験を増やすことが大切です。

食欲や体格には個人差があるため、子どもの食欲や食べるペースに合わせて進めていきましょう。



生活リズムと食事

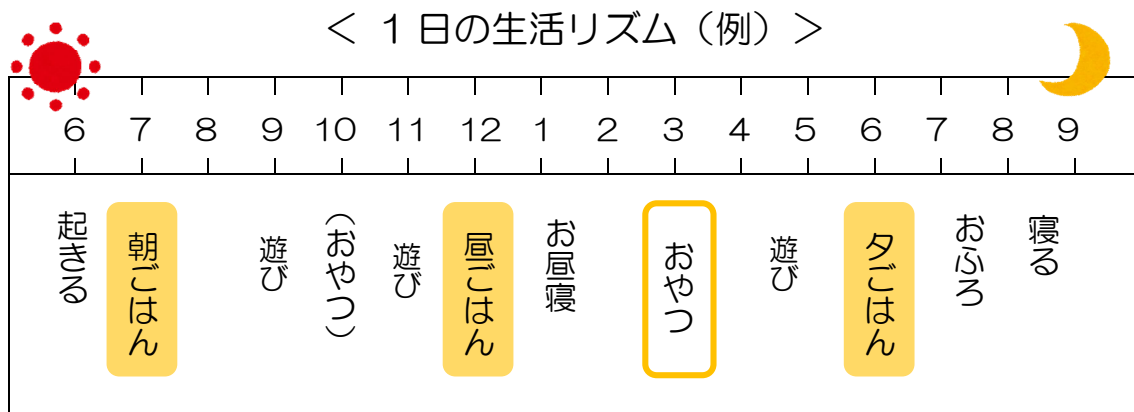


◎ 食事・遊び・睡眠のリズムを整えましょう

食事とおやつの時間を決めておくことで、寝る時間や起きる時間も自然と決まり、1日の生活リズムが整いやすくなります。

また、お腹が空いた状態で食事の時間を迎えられるように、外遊びなどで体をたくさん動かすようにしましょう。

✿幼児食 1日3回の食事 + 1~2回の間食（おやつ）



◎ 朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは、生活リズムを整えて1日を元気に過ごすために大切な食事です。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

＜朝ごはんの役割＞

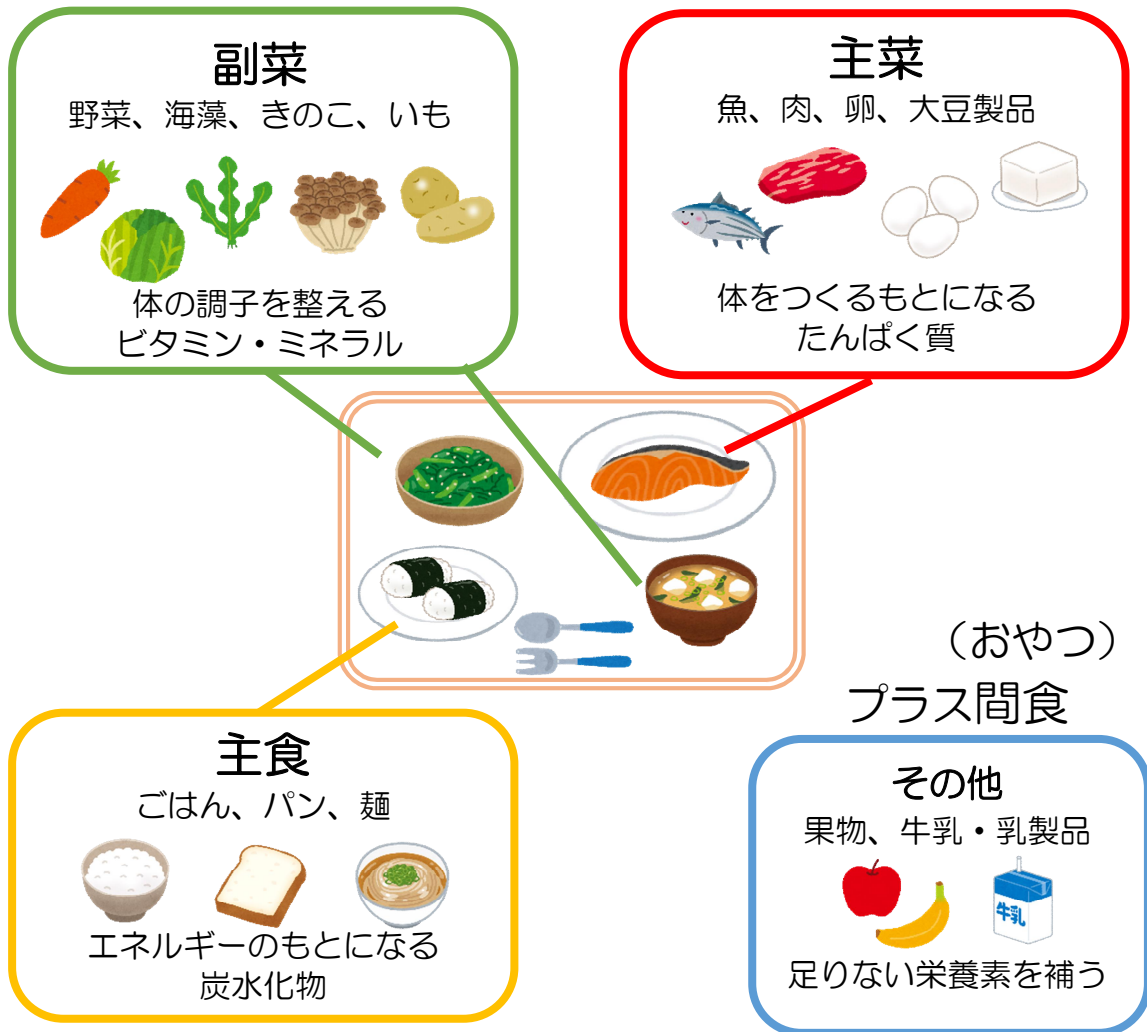
- ①エネルギー源となるブドウ糖を補給し、脳をしっかりと働かせる
- ②寝ている間に下がった体温を上昇させて、日中の体温を維持する
- ③排便を促して便秘を予防し、体の調子を整える
- ④体内時計がリセットされて睡眠リズムが整い、夜の睡眠の質を高める



食事のバランス

◎ 主食・主菜・副菜をそろえましょう

1回の食事で主食・主菜・副菜がそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。また、果物や牛乳・乳製品など朝昼夕の3食でとれない食品は、おやつの間食で補いましょう。



【参考】日本人の食事摂取基準（2025年版）

	1～2 歳	3～5 歳
エネルギー (kcal/日)	900～950	1,250～1,300
たんぱく質 (g/日)	20	25
脂質 (g/日)	20～32	28～43
カルシウム (mg/日)	400～450	550～600
鉄 (mg/日)	4.0	5.0
食塩相当量 (g/日)	3.0 未満	3.5 未満

◎ 1日に必要な食品のめやす量

食品		1～2 歳		3～5 歳	
		グラム	めやす量	グラム	めやす量
主食	穀類	ごはん 80g（子ども茶碗 1 杯） ＋ 食パン 8 枚切り 1 枚 ＋ ゆでうどん 1/2 玉		ごはん 100g（子ども茶碗 1 杯） ＋ 食パン 6 枚切り 1 枚 ＋ ゆでうどん 2/3 玉	
主菜	卵	30	1/2 個	30	1/2 個
	魚介肉	50～ 60	魚 1/2 切れ または ひき肉団子 2 個	60～ 90	魚 1/2 切れ ＋ ひき肉団子 2 個
	大豆製品	40	納豆 1 パック または 豆腐 1/10 丁	60	納豆 1 パック または 豆腐 1/6 丁
副菜	緑黄色野菜	180	緑黄色野菜 ブロッコリー 3 房 ＋ にんじん 1cm ＋ トマト 1/4 個	240	緑黄色野菜 ブロッコリー 3 房 ＋ にんじん 2cm ＋ トマト 1/3 個
	その他の野菜		その他の野菜 きゅうり 1/3 本 ＋ キャベツ 1 枚 ＋ 大根 1cm		その他の野菜 きゅうり 1/2 本 ＋ キャベツ 1 枚 ＋ 大根 2cm
	いも	50	じゃがいも 1/2 個	60	じゃがいも 2/3 個
牛乳乳製品		250	牛乳コップ 1 杯 ＋ ヨーグルト 1 カップ	250	牛乳コップ 1 杯 ＋ ヨーグルト 1 カップ
果物		100	りんご 1/2 個 または バナナ 1 本	150	りんご 1/2 個 ＋ バナナ 1/2 本
砂糖		3	小さじ 1	5	小さじ 2 弱
油脂		5	小さじ 1 強	10	大さじ 1 弱

☆食事量はあくまで目安です。体格などにより個人差があります。

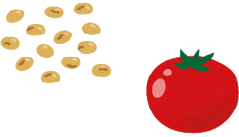
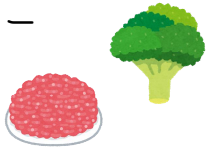
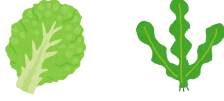
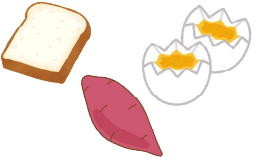


調理方法・味つけ

◎ 調理方法について

- ☆ 煮る、焼く、揚げるなど様々な調理方法を取り入れることでバランスの良い食事になります。
- ☆ 乳歯が生えそろっていない2歳頃までは、噛む力が弱いため、皮をむく、柔らかく煮るなど、調理方法を工夫しましょう。乳歯が生えそろって3歳頃からは、噛みごたえのある食べ物を取り入れ、「噛む力」を育てましょう。

1～2歳児の食べにくい食べ物 調理の工夫

特徴	食品	調理の工夫
弾力のあるもの	かまぼこ こんにゃく いか たこ 	この時期は与えない 奥歯が生えそろい、他の食材で十分噛む練習ができてから
皮が口に残るもの	豆 トマト 	皮をむく 豆類は柔らかくなるまで煮込む
口の中でまとまりにくいもの	ブロッコリー ひき肉 	とろみをつける ひき肉は豆腐や野菜を入れて肉団子にする
ペラペラしたもの	わかめ レタス 	加熱して刻む レタスはスープ煮や炒める
パサパサするもの	パン ゆで卵 さつまいも 	ペースト状のものを塗る ゆで卵は刻んでタルタルに 芋は水分を加えながら煮る
噛みつぶせなくて口に残るもの	肉 	繊維を断つように切る しゃぶしゃぶ用の薄切り肉を使用する
誤嚥しやすいもの	こんにゃくゼリー もち 	この時期は与えない 奥歯が生えそろい、他の食材で十分噛む練習ができてから

◎ 注意！！窒息・誤嚥の原因になりやすい食べ物

- ☆ パンやカステラは、粘着性が高く飲み込みづらいため、水分をとって喉を潤してから食べる、小さくちぎって食べさせるなどの工夫が必要です。
- ☆ 球形の食品（ミニトマト、ぶどう、球状のチーズ、うずらの卵など）は、窒息を起こすリスクがあるため、あらかじめ半分や4等分にカットしましょう。
- ☆ 乾いた豆（節分の豆など）、ナッツ類、飴は、のどに詰まると窒息しやすいため、5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。

窒息予防のために…

食べることに集中できる環境を整え、
食事中に驚かせないようにしましょう。



◎ 味付けの目安は大人の半分程度

幼児期は大人と比べて味覚が敏感であるため、味付けはできるだけ薄味（大人の味付けの半分程度）を心がけましょう。

大人が少し薄いと感ずる程度が目安です。



<1日の食塩摂取目標量>

1～2歳 → 3～5歳 → 小学生【中学生】 → 大人



*見えない塩に気をつけましょう

調味料や加工食品には、塩分が多く含まれています。

小さじ1あたり



食塩
6.0 g



濃口しょうゆ
0.9 g



みそ
0.7 g



中濃ソース
0.3 g



トマトケチャップ
0.2 g



食パン1枚
6枚切り 0.7 g



塩鮭1切 (60 g)
1.1 g



ロースハム1枚
(20 g) 0.5 g



魚肉ソーセージ
1本 (70 g) 1.5 g



たくあん2切れ
(30 g) 1.3 g

発達と食べ方について

◎ 食べ方の発達

	0 歳	1 歳	2 歳	3 歳	4 歳	5 歳
口の発達	下の前歯が生え始めます	上下の前歯が生えてきます	奥歯(第一乳臼歯)が生えてきます	第二乳臼歯が生えてきます	かみ合わせが安定し、大人の食事に近い食べ物を食べられるようになります。噛む力は成人の 1/5 程度のため、固い食べ物は一口量を小さくする、噛む回数を多くするなどの工夫が必要です。	
食べる・飲む動作の発達	手づかみ食べ	手づかみ食べは、前歯でかじりとり一口量を覚え、自分で食べる準備であり食への意欲にもつながります。	1 歳半頃は手づかみとスプーンを並行して食べます	食具を使って食べる 手のひら握り 指握り	お箸が上手に使えるようになる(目安は 5、6 歳)	子どもの発達には個人差がありあくまでも目安です
			自分でコップを持って飲む	自分で器から汁物を飲む		

- ・歯で噛みちぎったりすりつぶしたりする力や、飲み込む力が十分でないため、普段から食べ慣れている食べ物でも喉に詰まる恐れがあります。食事の時には子どもから目を離さず必ず大人が見守りながら一緒に食べましょう。

◎ 食べやすい姿勢 ……イスに深く腰かけ背筋を伸ばしましょう。



おやつについて



おやつは、3回の食事ではとりきれない栄養素を補い、食事の栄養バランスを整える補食の役割があります。幼児期はまだ胃が小さく、1度に食べられる量が少ないため、1日1～2回のおやつで栄養・水分補給をしましょう。

◎ 守って欲しいおやつの約束

- おやつは1日に1～2回 時間を決めて与えましょう。
- 1日100～200キロカロリー（牛乳コップ1杯150mlと食パン1/2枚）くらいの量をおやつとして与えましょう。
- 朝昼夕の食事が食べられなくなるほどたくさん、欲しがるまま何度も、グズるので機嫌とりで、などでは与えないようにしましょう。常に口の中が汚れていると、むし歯の原因にもなります。

☆このような食品を使っておやつの組み合わせを考えてみましょう

 牛乳 100ml 61kcal ★1日200～400mlを目安に	 ヨーグルト（70g） 1カップ 46kcal	 チーズ（15g） 1切れ 47kcal	 プリン（70g） 1カップ 81kcal
 ふかし芋（80g） 中1/3本 103kcal	 干し芋 20g 55kcal	 おにぎり（70g） 小1個 109kcal	 サンドイッチ 小2切れ 100kcal
 蒸しパン 小1個 50kcal	 ぶどうパン（40g） 小1個 105kcal	 ホットケーキ 小1枚 110kcal	 お好み焼き（60g） 1/4枚 81kcal
 バナナ 中1本 93kcal	 りんご 中1/4個 30kcal	 みかん 中1個 49kcal	★果物 1日100～150gを目安に
 ビスケット 20g 102kcal	 調整豆乳 100ml 63kcal	★野菜 きゅうりやセロリをスティックに かぼちゃ、にんじんは蒸しパンなどに	

◎ 飲料の選び方



- ☆ 水分補給は、麦茶（お茶）や湯冷まし（水）を与えましょう
- ☆ ジュースなどは糖分が多く甘味も強いので、頻度と量を決めましょう

飲み物の糖分を砂糖の量に換算すると・・・

※スティックシュガー1本：3g

野菜ジュース 200ml	100%りんごジュース 125ml	乳酸菌飲料 80ml	スポーツドリンク 250ml	麦茶 100ml
スティックシュガー 7本分	スティックシュガー 5本分	スティックシュガー 5本分	スティックシュガー 4本分	スティックシュガー 0本分
				

食の体験

食事が楽しいと感じる環境を作り、生活の中で食の経験を増やしましょう。

○お手伝い

3歳頃になるとお手伝いをしたい、ほめられると嬉しいという気持ちが芽生えます。大人はゆったりとした気持ちで、子どものやりたい気持ちに寄り添いましょう。お手伝いは子どもにとって、親子で一緒にできる楽しい時間です。

お手伝いの例

テーブルを拭く・・・一緒に拭いてやり方を伝えましょう。
食具などを並べる・・・初めはひとつずつ渡して並べましょう。
調理を手伝う・・・レタスをちぎる、混ぜるなど、成長に合わせて簡単なことから始めましょう。

○家族でご飯・・・家族で食卓を囲み、会話を楽しんだり、食事のあいさつやマナーなどを学んだりする場にしましょう。

○食材に触れる・・・調理前の食材を見せたり触れさせたりして食材に関心をもたせることで、「食べてみよう」という気持ちにつながることもあります。

○絵本の読み聞かせ・・・絵本を通して食の世界を広げましょう。
食への興味がわき、食べる意欲につながります。



幼児食よくある Q&A



好き嫌いやムラがあって食べてくれません

この時期の好き嫌いやムラは、その日の体調や気分によって変わることが多いので、何回か食べてくれなくても「嫌いな食べ物」と決めず食卓には出し続けましょう。そして、食べられたときに「食べられたね。」と一緒に喜んであげましょう。また、家族やお友達がおいしそうに食べていると、子どもも次第に食べられるようになることもあります。



遊び食べをしてしまいます

手づかみ食べが始まる離乳後期ころから遊び食べが見られるようになります。

○遊び食べの例

- 食べ物をぐちゃぐちゃにつぶしたり、こねる
- 食べ物を口からべーっと出す
- 食器をたたいたり、中身をこぼす
- 床に食器や食べ物を落とす
- 食事中に立ち上がったり歩き回る



大人が見ると遊んでいるように見えますが、遊び食べは子どもが食事に関心を持ち始めたという証拠です。一人で上手に食べられるようになるまでの過程ですので、ある程度見守ることが必要です。そして、少しずつ食事と遊びのけじめを覚えさせていきましょう。3～4 歳くらいになると食事に集中できるようになり、遊び食べは落ち着くと言われています。

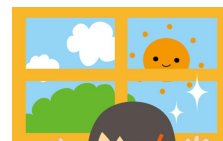
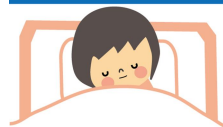
＜工夫できること＞

- ① お腹が空いた状態で食事の時間を迎えられるようにしましょう。
- ② 遊び続けて食べないときは、無理強いせずに 20～30 分を目安に食事を切り上げましょう。「ごちそうさま」のあいさつをしてから片付けましょう。
- ③ テレビを消して、おもちゃを片付けるなど食事に集中できるようにしましょう。
- ④ 足がぶらぶらしていると姿勢が安定せずしっかり噛むことができないため、食事に集中できません。足の下に台を置くなどしてふらつかないようにしましょう。



朝から食欲がなく朝食を食べません

起きてすぐに朝食を食べていたり、夜寝る前に食べたりしていませんか？起きたばかりでまだ体が目覚めていない状態や、夜食べたものが消化せずに空腹になっていない場合があります。食事時間にお腹がすくように、早く寝て早く起きて生活リズムを整えてあげることが大切です。朝食の30分前には起きるようにしましょう。



少食で困っています

外遊びなどで体を動かす時間を増やし、お腹が空いた状態で食事を迎えられるようにしましょう。また、おやつをだらだら食べているとお腹が空きませんので、時間と量を決めましょう。少量でも、主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスを整えることが大切です。

食事量は個人差があるため、母子健康手帳の身体発育曲線で成長を確認しましょう。帯の中から大きくずれていなければ問題ありません。



噛まずに丸のみしている気がします

乳歯の奥歯が生えそろわない1～2歳頃までは、生野菜や葉物野菜、繊維のある肉などはうまく噛むことができません。いつまでも噛んでいたり、口の中に溜めて飲み込めない場合は、まだこの時期には難しい食材と考えて少し時期を待ちましょう。また、一口量が多いと噛みづらくそのまま飲み込んでしまうこともあります。一口量を減らして口の中の食べ物を全て飲み込んでから、次の一口を食べるようにしましょう。

上手く飲み込めないからといって細かくしすぎたりすると、噛む必要がなく丸のみや吸い食べのくせがついてしまう場合もあります。少し大きめに切った煮野菜やバナナなどを前歯で噛みとり、奥歯で噛みつぶす練習をしましょう。