

幼児食の一と

離乳食を卒業した1歳半~5歳頃のお子さんをもつ保護者の方へ

「幼児食ってどういう食事?」「野菜を食べない」「丸のみしている」など、こどもの食事にお悩みを抱えている方もいらっしゃるのではないでしょうか。

この「幼児食の一と」には、この時期によくあるお悩みに対するヒントをまとめました。個人差がありますので、この方法を試せば必ず大丈夫!という訳ではありませんが、こどもが「食べるって楽しいな」「食べてみたい!」と思うことができる、楽しい食卓づくりのお役に立てれば幸いです。

目次

【食事は大切!編】

ページ数

- ③ はじめに
- ④ 朝ごはんを食べよう
- ⑤ 遊び食べ/食事を嫌がる

【環境を整えよう 編】

ページ数

- ⑥ 食事(幼児食)の正しい姿勢
- ⑦ 自分で食べる練習をしよう!①
- ⑧ 自分で食べる練習をしよう!②
- ⑨ 自分で食べる練習をしよう!③

【目安量とおやつの選び方 編】

ページ数

- ⑩ こどもの食事のき・ほ・ん
- Ⅲ 1~2歳児の1食分の目安量
- ② 3~5歳児の1食分の目安量
- ③ 幼児期のおやつ
- (4) おやつのカロリーマップ

【食事のお悩み 編】

ページ数

- (5) 好き嫌い(1)
- 6 好き嫌い②~原因はなに?~
- ⑦ 野菜嫌いの場合
- ⑱ 好き嫌い③~食べたい!を引き出そう~
- ⑨ 食事をすぐに飲み込み、噛まない
- ② 1~2歳ごろの噛まない
- ② 3~5歳ごの噛まない
- ② 誤嚥(ごえん)に気を付けよう!
- ② 食品ごとの窒息の予防策(例)
- 24 成長の目安

② さいごに・・・

はじめに

幼児期は徐々に大人と同じようなものを食べられるようになる一方で、噛(か)む力、 消化器官、味覚などがまだ成長途中。

⇒体の成長や発達に合わせた食事をすることが大切。



☆ポイント☆

大人にも食欲の波があるように、こどもも食べない時があります。

食べてくれない時は、無理強いせずお腹が空いた次の食事のタイミングで補いましょう。 また睡眠時間や活動量(遊び)によっても食欲は変化します。

1日の生活リズムを振り返ってみましょう。



朝ごはんを食べよう



体温上昇

朝ごはんを食べると、体の中で熱が作られ体温が上昇します。

生活リズムを整える

朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることで体内時計のズレが元に戻りやすくなります。

集中力UP!

朝ごはんを食べると、血糖値が上がり脳にエネルギーを補充することができます。

排便リズムがつきやすい

胃の中に食べ物が入ると、その刺激で腸が働き、便を送り出すため、排便のリズムが 作られます。

大人も一緒に、できる範囲で朝ごはんを食べよう!

① 朝ごはんを食べていない人は、 まずは何か口にするところから。



③ 起きてから30分後くらいに食べる



朝起きてすぐは食欲が出にくくなります。 まずはいつもより10分早く起きて みましょう! ② 納豆やチーズ、のり、缶詰、前日の残りなどを活用!



④ 夜寝る時間を早める

夕食が遅い、寝る時間も遅いと朝は眠くて お腹が空きにくくなります。 なるべく早く寝るようにしましょう。

遊び食べ/食事を嫌がる

色々なものに興味をもつ時期は食事だけ集中して食べ続けることが難しいです。 できる範囲で生活リズムや環境を整え、食べる時間とそれ以外の時間のメリハリを つけましょう。

成長とともに先を見通す力が次第についてきて、決められた時間に食べきるように なることがあります。

★食事の準備(環境)

視界に入るとどうしても気になる…

- ⇒おもちゃを片付ける
- ⇒テレビを消す
- ⇒食事を促す声掛けをする

★時間

食事時間は30~40分頃を目安に、 食べ物で遊びだしたら声掛けをしてから切り 上げる。



★生活リズム

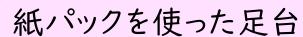
お腹はしっかり空いていますか?

- ⇒食事はなるべく時間を決めて与える
- ⇒食事の2~3時間前は甘い飲み物や 食べ物は避ける



食事(幼児食)の正しい姿勢





(姿勢が安定するため食事に集中できる) 紙パックの中に新聞などを詰めたものを、4つ程つなげると ちょうど良い大きさになる。

自分で食べる練習をしよう! (1)

○上手に食べるための食器具の選び方

手づかみ食べが上手になってきたら、スプーンやフォークを使って食べる 練習をしましょう。

- 【フォーク】使い始めは持ち手が曲がっており、溝の長さは約2cmでギザギザが ついているものがよいでしょう(先が尖っていないもの)。
- 【スプーン】あらかじめスプーンに食べ物をすくっておいて、口に運ぶ動作の練習 から始めましょう。口に運べるようになっても、スプーンがひっくり返り すぎないように下からスプーンを支えてあげましょう。
- 【器】グラタン皿などの縁は2cm程度で立ち上がりの鋭角のものがすくいやすいで しょう。食べ慣れてくる2歳頃から主食・主菜・副菜は別の器にしても良いで しょう。
- 【食材】軟らかくてとろみのある食材はスプーン、硬さのある食材はフォークが使い やすいでしょう。
- ◎スプーン練習 おすすめ食材 納豆ご飯、豆腐、ヨーグルト、 ポタージュスープなど

◎フォーク練習 おすすめ食材 小さいおにぎり、つくね、野菜の煮物(少し 大きめの方が刺しやすい)、麺類など





自分で食べる練習をしよう!②

手づかみ食べが上手になってきたらスプーンを使ってみましょう(I歳頃~ ※個人差あり)。 大人の真似をさせながら、うまく使えないときはそっと手を添えて使い方を教えてあげます。 最初から正しく持つ必要はありません。楽しく「自分で食べる」ことを大切にしましょう。

○スプーンの持ち方

| 歳~(目安) |上から持ち l 歳半~(目安) 下から持ち 2歳~(目安) 鉛筆持ち



手首や腕を動かして食べる時期。こぼしながら楽しく食べよう。



手首を返しながら口に運 ぶ時期。こぼれないよう に下から支えましょう。



指先でスプーンを支える ことができると鉛筆持ち するようになる。

遊びの中で手や指の力をつけましょう!

〈具体的な遊びの例〉

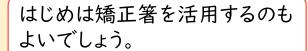
- 砂をスコップですくってバケツに入れる
- ・新聞紙をちぎる
- ・洗濯ばさみを使った遊び(紙皿の淵を挟む等)

自分で食べる練習をしよう!③~お箸~

スプーン・フォークを上手に使えるようになったら、お箸に触れていきましょう(3歳頃~※個人差あり)。 お箸で食べたがるようになった時がはじめ時です。スプーンやフォークも食卓に用意して、こども自身で使い分けができるようにしておきます。お箸に移行できる様子として、鉛筆持ちできる、スプーンを握りしめずに力の調整ができる、こぼさずに口元まで持っていくことができるなどがあります。

○お箸の持ち方









お箸はこどもの手の平より2~4cm長いものを選ぶと使いやすいです。



お箸の練習は、手指の機能がさらに発達していく4歳頃からでも遅くありません。 遊びの時間やおもちゃなどを使って楽しく慣れていきましょう。

こどもの食事のき・ほ・ん

炭水化物(主食)

ご飯、パン、めん類、いも類など

体や脳のエネルギー源として 働く唯一の栄養素です。

たんぱく質(主菜)

魚、肉、卵、大豆製品、乳製品など

身体を作るもとになる栄養素です。 煮る、焼くなど味や調理に工夫して 飽きさせないようにしましょう。

ビタミン・ミネラル(副菜)

野菜、海藻、果物など

体の調子を整える栄養素です。 汁物やハンバーグなどに混ぜる など、主菜で使わなかった具材 を使うと良いでしょう。

栄養バランスが良い食事を心掛けたい一方で、「毎回は難しい」という場合は次の食事や、2~3日かけて調整すれば問題ありません。 出来る範囲で取り組みましょう。

①肉や魚を嫌がって食べない

⇒調理法を変える

例:ハンバーグに豆腐を混ぜたり、片栗粉やパン

粉などのつなぎを多めにする

例:パサつきを抑えるために粉類をふるう

⇒他の主菜で栄養を補う!

例:納豆入りの焼きうどん

例:チーズインオムレツ など

②野菜を嫌がって食べない

⇒ロの中でまとまりやすい食材と混ぜる

例:かぼちゃはチーズをかけて加熱する 人参はスライサーなどで細切りにして茹でる ホワイトソースに刻んで茹でた野菜を混ぜる お好み焼き 等

★どうしても食べない時は無理強いせず、箸の先についた少量を口の先につけてあげたり、大人が美味しく食べている様子を見せてあげましょう。

10

|~2歳児の|食分の目安量



※食事量には個人差があります。おとなにも食欲に波があるように、こどもも食べない時があります。食べない時は、無理強いせず、お腹がすいた次の食事のタイミングで補いましょう。

3~5歳児の1食分の目安量



※食事量には個人差があります。おとなにも食欲に波があるように、こどもも食べない時があります。食べない時は、無理強いせず、お腹がすいた次の食事のタイミングで補いましょう。

幼児期のおやつ

子どもは胃腸が小さく、I日3回の食事で十分な栄養を摂ることが難しいため、 食事で不足する栄養をおやつで補います。

栄養面

エネルギーや栄養素、 水分を補う

精 食事とは違う楽しさ 神 気分転換に 面

し 手洗い・あいさつなどの け マナーを身につける

◎おやつに向く食材



○量 次の食事に影響しない程度。
Ⅰ日に必要なエネルギー量の

I日に必要なエネルギー量の15~20%⇒ I 50~200kcal程度

◎時間

|日|~2回が目安 次の食事に影響しないよう2~3時間あけて



水やお茶、適量の牛乳(I日100~300ml)が おすすめ。

ジュースや乳酸菌飲料は、たまにあげる "お楽しみ"として





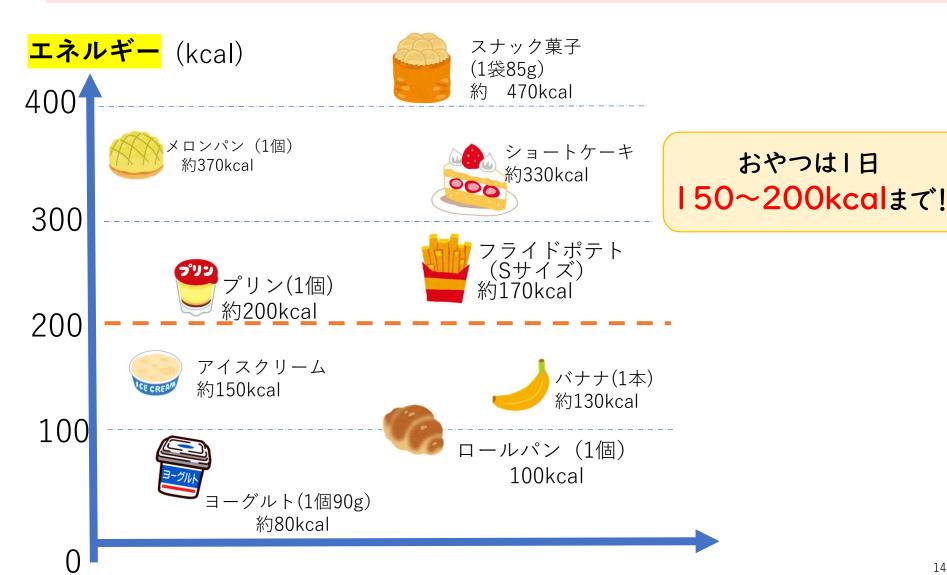




カルシウム・たんぱく質の補給

おやつのカロリーマップ

会普段食べているおやつのカロリーはどれくらいでしたか? ⇒カロリーはおおよその数値です。市販品はパッケージの栄養成分表示で確認してください。



好き嫌い①



栄養不足が心配…

主食・主菜・副菜がそろった食事が基本ですが、気分のムラなどで l食でバランスが取れないことも多い時期です。

そんな時は・・・

- ◎間食で、不足する栄養を補う(スライド⑪ 幼児期のおやつ参照)
- ◎毎食でなくて良いので、2日~3日単位で主食・主菜・副菜が そろった食事ができているかを確認する。
- ◎身長や体重が発育曲線のカーブに沿って伸びているかを確認する。

好き嫌い ② 原因はなに?

お腹が空いていない

よく噛めていない

食事の前におやつやジュースを 飲むと空腹を感じにくくなります。



どうしてもの場合は、白ご飯やできあがったおかずを先に味見させてもOK。 食事前はなるべく、甘いものを食べないようにしましょう。 まだ大人より噛む力が弱いので噛む回数を多くする、食材の大きさや柔らかさ を調整するなどの工夫が必要。

次々と口に詰め込んだり、急かして与え ないよう気をつけましょう。

味が苦手

食感が苦手

受け入れにくい味は無理強いしなくて OK。一度嫌がった食材でも別の機会 に調理や味を変えるなどの工夫をして 再挑戦してみましょう。

ロの中でばらけやすい野菜等はとろみ をつけたり、細かく刻んでやわらかく茹 でてクリームソースなどに合わせて挑戦 してみましょう。

例) 野菜嫌いの場合:原因と対処法

かたい繊維を噛み切れない	ざらざら、ぐにゅぐにゅの 食感が苦手
○細かく刻んで加熱する○電子レンジであらかじめ加熱しておく⇒野菜の甘味UP!○柔らかく茹でてフードプロセッサーなどでペースト状にしソースなどに活用	○小麦粉の生地などに混ぜ込んで焼く、 揚げるなどしてタレをつけると食べや すくなる。○ごはんなどに混ぜ合わせる
味が苦手	見た目が苦手
○苦みがある野菜は繊維に沿って切る○薄切り肉で巻く、油でゆっくり炒める○マヨネーズ(少量のドレッシングでも可)で和える、チーズや刻みのりを混ぜる。	○刻む、おろす ⇒揚げ物の衣に混ぜる、コロッケ、 ポタージュ、ハンバーグ等

好き嫌い③食べたい!を引き出そう

こどもの『食べたい』『ワクワク』を引き出だすポイント

自分で選ぶ自分で手伝う

『トマトとピーマンどっちを食べる?』『ごはんとパンどっちがいい?』と選択肢を出して聞いてみて、自分で選ばせてみましょう。

トマトのへたとり、レタスをちぎる、 かき混ぜる等の簡単な調理や、 器によそう、お箸を並べるといっ た食事に関わるお手伝いをさせ てみましょう。

目の前で見せる

料理の工程を見せると、子ども達は興味深々に様子を観察します。 食べる直前にケチャップを付ける、 かつお節や青のりをトッピングす る等も『食べたい』気持ちを引き 出します。

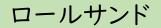
分かりやすい切り替えを

遊びと食事の切り替えを明確にしましょう。時間で区切る、場所を分ける、食事前に手を洗う、座る場所を決めるといった行為が、気持ちの切り替えにつながります。

食事をすぐに飲み込み、噛まない

◎手づかみで、かじり取る練習を

ハンバーグ







前歯を使って、お口に あった量を取り込む練習 をしましょう!

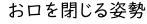
つきましょう!

◎噛む力を促す遊び(関わり)

はいはいでトンネルくぐり

お山登り







ラッパ吹き・ 吹き戻し



綱引き

舌やお口周りを刺激する、全身を使う遊びも

噛むカUPにつながります。必ず大人がそばに



1~2歳ごろの噛まない

奥歯の噛む面が小さく、噛む力もまだ弱い時期です。うまく噛んだり飲み込んだりすることができずに、口から出すこともあります。「噛みなさい」「食べなさい」など言い過ぎてしまうと、飲み込めず口の中にためてしまうことがあります。噛んでいる側の頬が動いているか、口元が非対称に動いているかを確認しましょう。

口の中の様子

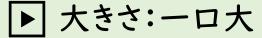
(歯の生え方には個人差があります)





固さ・大きさの目安

▶ 固さ:ハンバーグ程度





前歯でかじりとる練習

▶ 口幅より大きいサイズで

⇒バナナのような固さのもの。一口では食べられないので、噛み切る練習ができる。



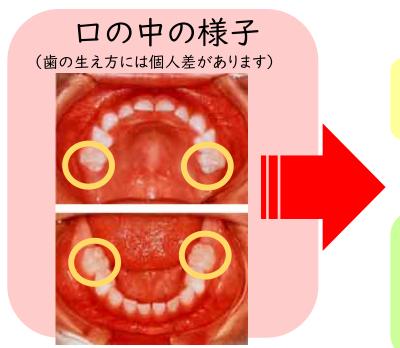
対応方法

- ◎一口量を多くしすぎず、スプーンの1/2~2/3に留める。
- ◎ラッパや笛などを吹いたり、ハイハイのようなお口を閉じる姿勢をとらせる。

3~5歳ごろの噛まない

ほとんどの食べ物を噛んで処理することができるようになりますが、3歳児の噛む力は大人の I/5程度。徐々に大人と同じような食事も食べられるようになりますが、しっかり噛んで、<u>すりつ</u> <u>ぶし</u>ができるようになるまでは調理形態に気を付けましょう。

また、大きな声で歌ったり体を使った遊びを取り入れることも噛むカアップにつながります。



かたさの目安

大人より少し柔らかいもの 食材の大きさは大小混ぜてみる

挑戦したいもの



<u>噛む力がついてきたら…</u>

少し噛み応えのある肉、 ゴボウやレンコンなどの根菜類 など

対応方法

- ◎噛む様子をよく観察し、食べやすいかたさに調整する。
- ◎パリパリ・サクサクの食感の食べ物で楽しく噛む練習をする。
- ◎無理強いはせず、少しでも食べられた時は褒める。

誤嚥(ごえん)に気を付けよう!

食品による窒息から子どもを守るためには、窒息を起こしうる「こども側の要因」と「食品側の要因」を できるだけ減らしていくしかありません。

特に「こども側の要因」+「食品側の要因」が重ならないように注意しましょう。

◆こども側の要因

- ・食べる力(噛む、飲み込む等)
- ・食事の時の行動(走り回りながら食べる、何個もほおばる等)



この時期の食事の与え方で注意するポイント

- ◎市販の離乳食やおやつの月齢表記はあくまで目安。 実際に与える食事の固さは、こども自身の乳歯の生え 具合や噛む力・飲み込み方などに応じて無理のないもの を選びましょう。
- ◎月齢や乳歯の生え具合に応じて、こどもに適した食事を与えましょう。特に、丸飲みしそうな固いものは窒息につながる危険性が高いため、与えないようにしましょう。
- ◎一口にたくさん詰め込まない、よく噛んで食べる、 口の中に食品がある時は喋らない、 仰向けに寝た状態や歩きながら、遊びながら食べないなど 食べ方も確認しましょう。

◆食品側の要因

- ・表面の滑らかさ
- ・噛み切りにくさ

·粘着性

・大きさ

・固さ

·形状

食材で注意するポイント

- ◎丸くてつるっとしているもの(ブドウ、ミニトマト、さくらんぼ、 ピーナッツ、球形の個装チーズ、うずらの卵、ソーセージ、 こんにゃく、白玉団子、あめ、ラムネなど)
- ◎粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの (餅、ご飯やパン類)
- ◎固くて噛み切りにくいもの(りんご、生の人参、水菜、イカ等)

食品ごとの窒息の予防策(例)

参考 ①日本小児科学会 ガイドライン「食品による窒息 子どもを守るためにできること」

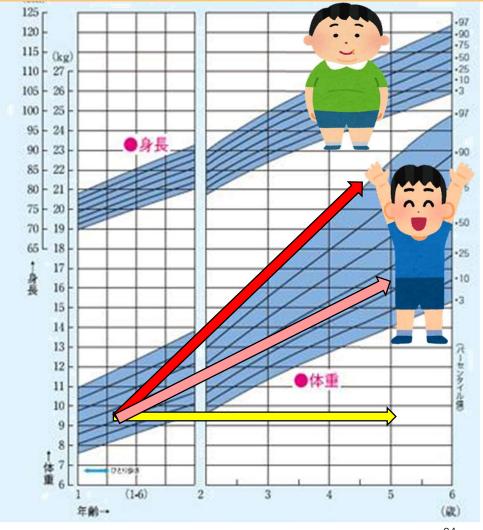
②1~2歳児の誤嚥・予防策 小児科と小児歯科の保健検討委員会:食に関連する子どもの窒息事故、小児保健研究 79(5)2020改変

食材(例)	対策 (左記以外の食材でも誤嚥のリスクはあるため注意)
米類	・やわらかく握ったおにぎりを前歯でかじりとるように練習する・一口量を多くしない
パン類	・水分で口の中を湿らせる ・一口サイズに切る・手づかみができる形状にしてトーストする ・フレンチトーストのように水分を含ませる・スープや牛乳などに湿らせる
麺類	・大人よりもやわらかめに茹でて、奥歯の本数に合わせて長さを調整したり、 ミートソースのようにとろみのある具とからませる。
いも類	・皮は取り除く・水分、油分でしっとりさせる
野菜類	・根菜類は形状を保ったままやわらかく調理する ・葉物野菜はよく加熱して、繊維を断ち切るように小さく切る ・ブロッコリーはやわらかく加熱し、あんかけ、マヨネーズ、チーズなどでまとまりやすくする ・ミニトマトは乳幼児(特に4歳以下) は 1/4にカットする
果物	・リンゴなどの固い果物は加熱する (※すりおろしても、大きめの欠片が混入する可能性があるため要注意) ・ぶどうなどの丸いものは、皮をむき I /4にカットする
肉類	 ・口の中にためていないか確認する ・ハンバーグなどはひき肉につなぎとなる野菜や豆腐、水などを加えて噛みやすくする ・薄切り肉は繊維を断ち切るように調理する ・ 鶏ひき肉は豚肉との合いびきで使用する
海苔	・2歳以上になってから。刻みのりはかける前に、もみほぐして細かくする

成長の目安

(定期的に体格の伸びを確認しましょう!)

急激な体重増加や増えが 悪い場合は、かかりつけ医や 母子保健課にご相談ください。 定期的に計測し、体格の伸び を確認しましょう。



さいごに・・・

食事は毎日のことなので、うまくいかず悩んでいらっしゃる保護者の方も多いことと思います。

調理の工夫をしても食べない、環境を変えても食べないなどがあれば、無理に食べなくても良いので「目で見る」、「匂いを嗅ぐ」、「調理の一部を手伝う」などの関わり方もあります。また、保護者自身が肩の力を抜いて、おいしそうに食べる様子をこどもに見せるだけでも興味をもつきっかけになることがあります。

こどもの食事のことで困った時は、下のQRコードを読み取り、奈良市ホームページにある「こどもの食事」をお目通しください。また必要な時は母子保健課やかかりつけ医に相談してください。

《問い合わせ先》 奈良市 母子保健課 0742-34-1978 (平日 8:30~17:15)

※管理栄養士不在の時間帯があります。



② 奈良市HP 子育て@なら
「こどもの食事」にレシピなど
を掲載中♪