



## 幼児食だより

## 1・2歳児

- ・様々な食品に慣れ、手づかみ食べからスプーン、フォークを使って自分で食べようとしています。
- ・家族と一緒に食事をし、様々な食品を味わい楽しんで食事をしようとしています。



### 姿勢のポイント

#### ★足が床についている

- ・足の裏が床面につくと体が安定し、食べやすくなります。背面にクッションを入れたり踏み台を使ったりして食べやすい姿勢にします。

#### ★椅子に深く腰掛け背筋を伸ばす

- ・まっすぐにすわって手やひじがテーブルに楽にのるようにします。



### 大田区立保育園の 食事の提供時間・目安

|                |                           |
|----------------|---------------------------|
| 7:00           | 朝食                        |
| 9:30<br>(保育園)  | おやつ<br>牛乳 50 ml<br>または麦茶  |
| 11:15<br>(保育園) | 昼食                        |
| 15:00<br>(保育園) | おやつ<br>牛乳 100 ml<br>または麦茶 |
| 18:00          | 夕食                        |

### 【調理のポイント】

#### \*調理方法の工夫

薄味を心掛け、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。

#### \*歯の生え方にあわせた食事

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、軟らかく煮るなど、調理方法を工夫しましょう。

#### \*衛生面の注意

消化・吸収機能が十分でないため、食中毒など感染に対する抵抗力が弱く、刺身やいくらなどの生ものは控えるようにし、肉類は十分加熱するなどの配慮が必要です。

### 【1回の食事の目安量】

|    |                                                            |
|----|------------------------------------------------------------|
| 主食 | ご飯 80～100 g<br>又は パン (8枚切り) 1枚<br>又は うどん (乾) 30 g          |
| 主菜 | 魚 20～30 g<br>又は 肉 20～30 g<br>又は 卵 20～30 g<br>又は 豆腐 60～70 g |
| 副菜 | 野菜・きのこ・海藻など 80 g                                           |

\*穀類 (主食)、たんぱく質性食品 (主菜)、野菜 (副菜)、果物をバランスよく組み合わせます。



1回の食事量は目安量です。

体格や運動量など個人差があります。量より、様々な食品を食べられるようにするとよいでしょう。

大田区こども未来部保育サービス課

## 【食べさせ方のポイント】

- ・好き嫌いがはっきりしてくる時期なので、「おいしいね」など声をかけ苦手なものが食べられた時には、ほめて食べる意欲を育てましょう。
- ・噛むこと、飲み込むこと、前歯でかじりとることなどの経験を大切にしていきましょう。
- ・1歳児頃は、手づかみ食べから徐々にスプーンに慣れるようにし、食べやすい持ち方ができるよう大人が手を添えるなどしてあげましょう。

手のひら握り



手指握り



ペンホルダー  
(えんぴつ持ち)



- ・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、喉に詰まることがあります。食事の時には、子どもから目を離さず必ず大人が見守りましょう。

## 【食べ物で気をつけたいポイント】

- ・パン類、ご飯、カステラは、粘着性があり唾液を吸収して飲み込みづらいので、食べる前に水分をとり、喉を潤してから食べるようにし、口の中に詰め込まないように一口量に注意しましょう。
- ・球形の食品（プチトマト、ブドウなどの果物、飴、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ります。ブドウは、皮と種を取り4等分にしましょう。
- ・エビ、貝など噛みきりにくい食材は、0・1・2歳児は食べないようにしましょう。  
乾いた豆やナッツ類、節分の豆は、咽頭や気管に詰まると窒息しやすいので、5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。

## 1・2歳児のおやつメニュー

### みそパン

#### <材料 6個分>

|           |                     |
|-----------|---------------------|
| 小麦粉       | 140g                |
| ベーキングパウダー | 小さじ1                |
| 砂糖        | 60g                 |
| 牛乳        | 120ml               |
| みそ        | 20g                 |
| 耐熱カップ     | 6個<br>(紙製やアルミカップなど) |

#### <作り方>

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ② 牛乳に砂糖を加えてよく混ぜ、みそを加えてさらに混ぜる。  
①を加えてさっくりと混ぜる。
- ③ ②を耐熱カップに入れて蒸気の上った蒸し器で蒸す。



\*まとめて作り、1個ずつ冷凍しておくと便利です。