

# 1～2歳児の食事

こんな悩みはありませんか？

食べたり食べなかったり…食べむらが激しい  
食べても途中で飽きて遊んでしまう、全然食べてくれない…  
栄養がちゃんと足りているか心配…



兄弟がお菓子を食べる様子を見て欲しがることが多い気がする…  
丸飲みやあまりかまないで飲み込むことが多い？  
全体的に食べる量が少ない、小食かも…？



※市の健診で相談が多かった内容です。

これらが原因になっていることも…

## ①食事の前にお菓子を食べたり、ジュースを飲んだりしていませんか？

お腹が空いていないまま食事をすることになりむら食い、小食、好き嫌いが出てくることも…  
食事と同様におやつを決まった時間にあげる、保護者が内容と量を管理しましょう！  
→2ページへ

## ②食事環境が整っていますか？

1人で食べたり、おもちゃやテレビをつけっぱなしだったりすると集中力が続かないことも…  
家族一緒に食べて、食事を楽しい時間にしましょう！  
→3ページへ

## ③食べたことがないものばかり食卓に並んでいませんか？

子どもは新しい食べ物を食べるときに恐怖心から「食わず嫌い」になることがあります。  
家族が美味しそうに食べるところを見せて、食べられるものを徐々に増やしていきましょう！  
→4ページへ

## ④丸のみ、もぐもぐしたままズつと口の中に入れている、べーっと出すことはありませんか？

今の時期はまだ歯が生えそろっておらず、大人と同じような大きさやかたさのものはうまく食べられません。子どもに合わせたかたさ・大きさに調理して食べられる食材を増やしていきましょう！  
→4ページへ

上記であてはまるようなものがあれば少しずつ意識し、改善していきましょう！

# 1. 飲み物とお菓子に含まれる砂糖の量

スティックシュガ- (3g) に例えると何本分?

野菜ジュース  
1パック 200m l



×3本

乳酸飲料  
1本 65m l



×4本

オレンジジュース  
1パック 200m l



×8本

スポーツ飲料  
1本 500m l



×10本

炭酸飲料  
1缶 350m l



×14本

スティックシュガ-  
1本=3g

〈1日の目安量〉  
1~2歳: 5g以下  
3~5歳: 10g以下

グミ・キャンディー  
1粒・1個



×約2本

アイスクリーム  
1カップ



×約8本

菓子パン  
1個



×約8.5本

チョコレート  
1枚



×約9本

ショートケーキ  
1個



×約9.5本

これらの原因になることも…

塩竈市は子どもの肥満が多い!!

1歳6か月児健診(R6年度受診者)で  
14人/234人中  
全体の6.0%の子が肥満傾向



肥満

歯みがきだけでは  
防げません!



好き嫌い・食べむら  
小食・遊び食べ

必要な栄養がとれず、  
やせにつながることも…

お菓子やジュースを減らすための対策…お菓子・ジュースを買わない (隠す)

親がお菓子を買わなければ、子どもは自宅でお菓子を食べる機会が減ります。

また、子どもの視界からお菓子を隠すことも効果的です。

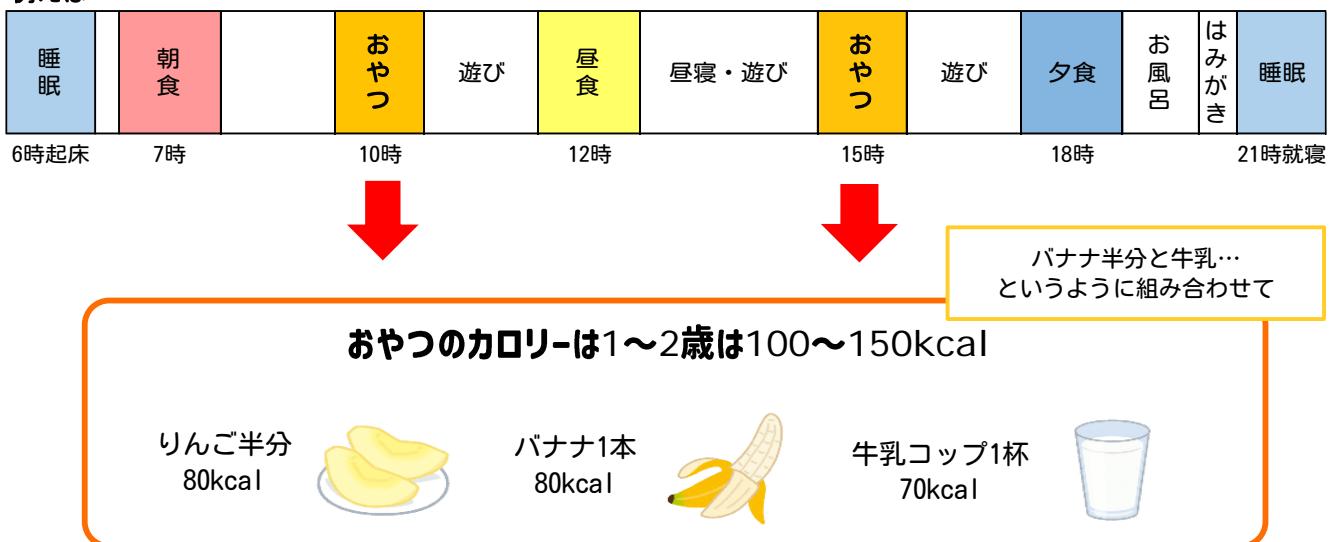
いつもお菓子がストックしてある棚や箱が空であるところを見せれば、子どもは「本当にお菓子がないんだ」と納得しやすくなります。



# こんなふうにおやつをとりましょう！

おやつは3回の食事ではとりきれない栄養を補う大切なものです。  
1日に1~2回、時間や量を決めて次の食事まで2~3時間以上あけましょう。

例えば…



## 2. 食事環境を見直し・整えよう

正しい姿勢でかむ力をアップさせよう

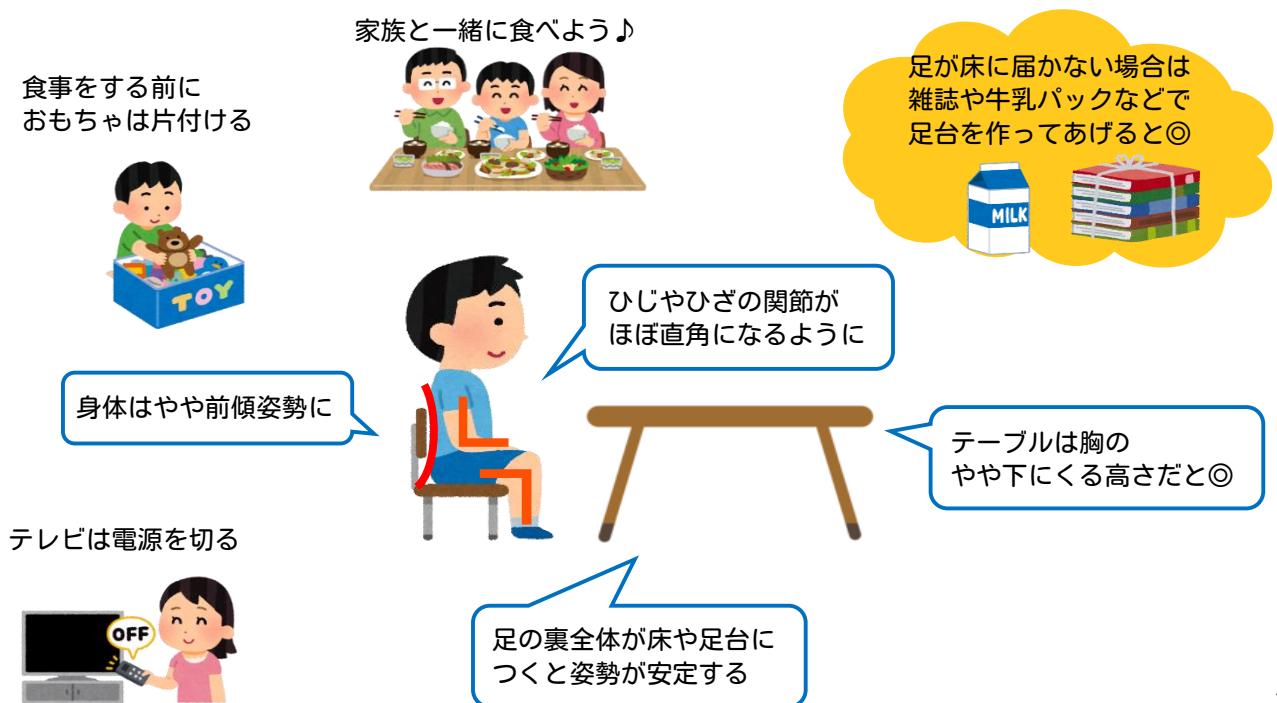
＜なぜ姿勢が大切なのか＞

①食べ物をかむ・飲み込むためのあごの力や舌の動きが身につく

前傾(ぜんけい)姿勢がとれると、上あごが下がり、口が閉じやすくなり、口や舌が動かしやすくなる！

②食事に集中しやすくなり、落ちついて食べることができる

テーブルとひじの高さが合うと自然に前傾姿勢になり、体が安定するので、集中して食事ができる！



# 食べものとお友達になろう

お友達（食べもの）を知る時間を作つてあげよう！



あの赤いものは何かな？



（例）

- ・食べものが店に並ぶ前はどんな育ちをしていたか知る
- ・食べものに関する絵本と一緒にみる
- ・料理番組を見る、おままごとをする
- ・食事の準備、片付けを家族と一緒にする

トマト！

少しずつ「お友達」になろう！

苦手なものでも、ゆっくりと少しずつ友達になることで自然と興味が湧いてきます。  
決してせかさず、そっと見守つてあげましょう。



このまえ見たやつだあ

どんな味がするのかな？

## 3. 調理の工夫について

子どもに合わせたかたさ・大きさにすることで食べられるものが増えることもあります！

食材	特徴	ポイント
肉類	かたくて噛みにくい	2~3mmの細切りにする、ひき肉料理は卵やパン粉のつなぎを多めに使う
魚類	パサパサして飲み込みにくい	しっとりした（水分の多い）料理に仕上げる ・骨と皮は取り除き、5mm程度の厚さで2~3cm四方に切る ・あんをかける、煮汁を含ませた煮魚にする
ほうれん草・小松菜などの葉物野菜	ペラペラしていて食べにくい	葉先は1~2cm長さに切る、茎の部分は3~4mm幅に細かく切る
にんじん・ごぼうなどの根菜	かたくて飲み込みにくい	幅1cm未満、長さ4cmのスティック状に切る。5~6mm厚さのいちょう切りにし、大人よりもやわらかく加熱する
豆やトマト	皮が口に残りやすく食べにくい	皮をむく
海藻類	ペラペラしていて食べにくい、飲み込みにくい	十分に戻して細かく刻む
卵、パン、いも	唾液を吸収して飲み込みにくい	しっとりした（水分の多い）料理に仕上げる (例) 玉子焼きはだし汁・牛乳を入れる ・ゆで卵は少量のマヨネーズと和える ・パンはフレンチトーストやスープにつけてやわらかくする ・いもはみそ汁やスープ、マッシュポテトにする
麺の具や混ぜご飯	具材ごとに食感が異なって噛みにくい	麺やごはんと同じくらいのやわらかくなるまで加熱する