

★1歳6ヶ月の食事のポイント★

1日3食、なるべく決まった時間に食べましょう。食事の時間が決まってくると、生活リズムも整っていきます。

「主食+主菜+副菜」をそろえて、バランスよく食事を準備しましょう。
嚙む力や消化機能はまだ未熟なので、切り方や固さ、味付けを工夫しましょう。

1食の食事の目安量

主食

- ・ご飯 子供茶碗軽く1杯
 - ・食パン8枚切り1枚
 - ・うどん 1/2 玉強
- いずれか1つ

副菜

野菜のおかず 1~2皿



主菜

- ・魚 20~30g
 - ・肉 20~30g
 - ・卵 1/2 個
 - ・豆腐 1/8 丁または納豆 2/3 パック
- いずれか1~2品

プラス



牛乳・乳製品

牛乳ならコップ1杯
+ヨーグルト・チーズなど

果物

リンゴなら1/3 個
バナナなら 1/2 本

固さ →肉団子くらいの、歯ぐきでかみつぶせる固さが目安。

味付け →素材の味を活かして薄味に。
出汁を効かせて、調味料は少量だけ使用する。

手づかみ食べ

手づかみ食べはスプーンやフォークを口に運ぶ練習になります。
また、ひと口大ではなく前歯でかじりとれる大きさ・固さのものを用意しましょう。
前歯でかじりとることで食べ物の硬さを感じて、咀嚼のスイッチが入ります。
手づかみ食べを経験することで、“ひと口量”を学んでいきます。



おすすめおやつ

「おやつ=お菓子」ではありません。幼児の小さな胃腸では、1日3回の食事では十分な栄養を補うことができないため、足りない栄養素や水分を補えるおやつを選びましょう。



【牛乳・乳製品】



【果物】



【おにぎり】



【芋類】

水分補給は水、
麦茶がおすすめ!



【フレンチトースト】



【手作りおやつ】 など

(注意) 市販のお菓子はおいしく手軽ですが、幼児用でもエネルギー・脂肪・塩分・糖分が多くなりやすいので、食べる分だけお皿に出して袋ごと与えないようにしましょう。

おすすめおやつのレシピは裏面をチェック♪

おすすめおやつレシピ

手づかみ食べの
練習にもなる♪

くるくるロールサンド

◆材料（1人分）◆

- サンドイッチ用食パン 1枚
- ジャム 小さじ1/2

〈作り方〉

- ① サンドイッチ用パンにジャムを薄くぬり、ラップを巻く。
- ② 手をもって食べやすい大きさに切る。



ヨーグルトサラダ

◆材料（1人分）◆

- お好みのフルーツ 2～3種類 50g程度
（写真はバナナとキウイフルーツ）
- 無糖ヨーグルト 50g

〈作り方〉

- ① 果物は1cm角程度に切る。
- ② 無糖ヨーグルトで和える。



さつまいもだんご

◆材料（1人分）◆

- さつまいも 40g
- 牛乳または育児用ミルク（調乳済み）15～40ml
- きな粉 小さじ1

〈作り方〉

- ① さつまいもは皮をむき、1cm幅の輪切りにする。
水にさらした後、耐熱皿に入れ牛乳または育児用ミルク大さじ1を加えて、ラップをして600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ② ①を熱いうちにつぶす。なめらかになったら牛乳または育児用ミルクを少しずつ加え、だんごにできる固さにまとめる。牛乳または育児用ミルクの量はさつまいもの固さをみながら調整する。
- ③ ひと口大に丸め、きな粉をまぶす。

