

幼児食のしおり



大田区立保育園

令和5年改定

大田区こども家庭部保育サービス課

【 目次 】

1. 幼児食とは
2. 幼児期の食事の目安
3. 生活リズムと食事について
4. 発達と食べ方のポイント
5. よくかんで食べましょう
6. 体調が悪い時の食事のとり方
7. 幼児食に関するよくある質問

1. 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。この時期は心身の発達が著しく、十分な栄養が必要になります。奥歯が生えそろうまでは、噛む力は弱く、消化・吸収機能も十分でない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。
- 幼児期は1日に必要な栄養摂取量を朝・昼・夕の3回の食事では摂り切れないため、おやつで補う必要があります。決まった時間に食事とおやつを食べることで、遊びや睡眠のリズムができて生活習慣が身につくようになります。
- 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、遊び食べなどもできます。
- 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つけていきます。
- 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、固さなどに調理し、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をしましょう。
- 子どもととも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、食べるのが楽しいと感じられる経験を増やしましょう。

2. 幼児期の食事の目安

(1) 1日の食事のリズム（大田区立保育園）

時間		年齢	1～2歳	3～5歳
		家庭	朝食	朝食
朝	保育園	家庭	朝食	朝食
おやつ		保育園	おやつ+牛乳又は麦茶	—
昼		保育園	昼食	昼食
おやつ		保育園	おやつ+牛乳又は麦茶	おやつ+牛乳又は麦茶
夕	家庭	家庭	夕食	夕食
1日の乳量			牛乳200ml程度	牛乳200ml程度
食事回数			食事3回 おやつ2回	食事3回 おやつ1回

*食事、おやつは、できるだけ毎日同じ時間にしましょう。

(2) 1回の食事量の目安

主食・主菜・副菜・汁物の組み合わせることで栄養のバランスが良くなります。食事は彩りや盛り付け、切り方を工夫して楽しい食卓にしましょう。

1～2歳

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



3～5歳

主食	ご飯 110～130g 又は パン（6枚切り）1枚 又は うどん（乾）50g
主菜	魚 30～40g 又は 肉 30～40g 又は 卵 30～40g 又は 豆腐 70～80g
副菜	野菜・きのこ・海藻など 100g



*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。

*こまめに水分補給をしましょう。

(3) 調理のポイント

・ 調理方法の工夫

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。また、だしの味で素材を生かす食事にして、薄味を心がけるようにしましょう。

・ 歯の生え方にあわせた食事

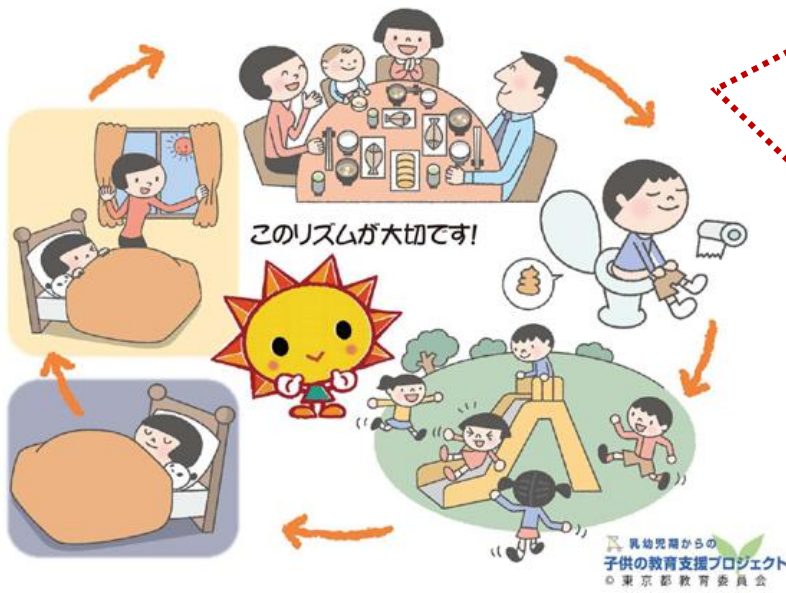
乳歯が生えそろっていない2歳頃までは、噛む力が弱いため皮をむく、軟らかく煮るなど調理方法を工夫しましょう。乳歯が生えそろう3歳頃からは、噛みごたえのある食べ物を取り入れ、しっかりと噛んで食べる習慣を身に付けましょう。

・ 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は弱く、嘔吐や下痢などの消化器症状も起こしやすいです。刺身やいくらなどの生ものは控えるようにし、肉類は十分に加熱するなど衛生面での配慮が必要です。

3. 生活リズムと食事について

(1) 生活リズムを整えましょう



朝食を食べることは大切です。

- ・1日を元気にスタートできます
- ・体の動きが活発になります
- ・頭の働きがよくなります
- ・記憶力が高まります
- ・体温が上昇します
- ・快便効果があります
- ・肥満の防止になります

毎日の生活リズムが大切です。

- ・早寝・早起きを心がけましょう
- ・食事やおやつは毎日決まった時間にしましょう
- ・昼間は外でしっかり遊びましょう
- ・お風呂の時間は早めにしましょう
- ・寝る前はテレビやゲームの時間を短くしましょう

(2) 朝食について

ごはんやパン、麺類などの主食は活動するためのエネルギーになります。肉や卵、大豆製品は、体作りに重要なたんぱく質です。体の調子をととのえるビタミンやミネラルは、野菜や果物から摂れます。簡単に手早く作れるものや作り置きなど利用して食べやすい内容の献立にすると良いでしょう。



(3) おやつについて

幼児期は胃の容量が小さく消化・吸収機能が十分でないため、3回の食事だけでは必要な栄養量を満たすことができません。そのため、栄養を補う食事のひとつとしておやつがあります。また、子どもにとっておやつは食事とは違う楽しみの時間でもあります。おやつを選ぶ時、下記のポイントを参考にしてください。

おやつのポイント

- ・時間を決めましょう
食事の前2～3時間は、空けるようにしましょう。
(おやつでお腹が満たされると、食事が食べられなくなります。)
- ・量と回数を決めましょう 適量は1日のエネルギー必要量の10～20%です
1・2歳は、1日1～2回
3～5歳は、1日1回
- ・おやつの内容を考えましょう
野菜や果物などと組み合わせて食べると、より栄養のバランスが良いです。
手軽に用意できる食品を上手に利用しましょう。
- ・水分補給をしましょう
麦茶や牛乳など、甘くない飲み物を一緒に摂るようにしましょう。

1回あたりの 目安量



ホットケーキ
小1枚 110kcal



牛乳
100ml 61kcal



煮干し(カサヅケ)
15g 45kcal



ドライプルーン(ワタタイ)
2個 42kcal



プリン
80g 93kcal



ぶどうパン(40g)
小1個 105kcal



蒸しかぼちゃ(50g)
一口大2個 46kcal



干し茸
20g 55kcal



オレンジゼリー
80g 63kcal



チーズ(15g)
1切れ 47kcal



サンドイッチ
小2切れ 100kcal



ふかし芋
中1/3本 77kcal



バナナ
中1本 93kcal



りんご
中1/4個 30kcal



ヨーグルト(80g)
カップ1個 52kcal



おにぎり
小1個 100kcal



せんべい
大1枚 80kcal



ビスケット
20g 102kcal



みかん
中1個 49kcal




調整豆乳
100ml 63kcal

***年齢に合わせて軟らかさや、小さくするなど配慮しましょう。**

4. 発達と食べ方のポイント

(1) 食べ方の発達

時期	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 前歯で食べ物を噛み取り、一口量の調整を覚えていきます	第一乳臼歯が生えてきます 第一乳臼歯が上下で噛み合うようになりませんが、噛む面が小さいため、食べ物をうまくすりつぶせません	第二乳臼歯が生えてきます 噛み合わせが安定し、うまくすりつぶすことができるようになるため、大人の食事に近い食べ物が食べられるようになります		
手の発達	手づかみ食べ 手のひら全体で握る	親指、人差し指、中指でつまむ 一歳半頃は手づかみとスプーンと並行して食べます	手づかみ食べは目と手と口の協調運動で食への興味につながり、スプーンや箸を上手に使うための基礎となるので、十分にしましょう	親指と人差し指がスプーンの先に向くようになる	親指、人差し指、中指で握る	箸を持てるようになる
飲む動作の発達	大人が支えてコップから飲む	自分でコップを持って飲む	自分で器から汁物を飲む	器から汁物をこぼさないように飲む	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 子どもの発達には個人差があり、あくまでも目安です </div>	

(2) 食べやすい姿勢

姿勢良く食べることでしっかり噛むことができます。また、食具や器の扱い方などのマナーも良くなります。



「座り方のポイント」

- ・足裏が床についている
- ・椅子に深く腰かけ背筋を伸ばす
- ・まっすぐにすわって手やひじがテーブルに楽にのる
- ・座ったときに腰が安定する

*体が安定しないときは、背中にクッションを入れる、踏み台を使うなど食べやすい姿勢にしましょう。

5. よく噛んで食べましょう

(1) 食べ物による窒息事故から守るために

幼児は、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ながら一緒に食べましょう。

【食べる時のポイント】

【ゆっくり落ち着いて食べる】

- ・早食いになっていませんか
- ・はしゃいでいませんか
- ・良く噛んで食べていますか
- ・眠そうなときに食べ物を口に入れていませんか
- ・口に食べ物が入っているとき、ビックリさせていませんか



- *泣いているときに食べさせることはやめましょう。

【子どもの口に合った量にする】

- ・パンやごはんを詰め込んでいませんか
- ・子どもに一口の量を知らせていますか

- *一口量とは、口の中で舌を使い左右に動かして食べられる量です。



【汁ものなどの水分を摂る】

- ・食べ始めに水分で喉を潤してから食べていますか



- *パンやカステラなどパサついたものを食べる時は、口の中の唾液が吸収されてしまうので適度に水分を摂りましょう。

【正しく座る】

- ・足裏が床ついていますか
- ・背筋が伸びていますか
- ・横を向いて食べていませんか



- *食べ物を口に入れたまま遊んだり、話したり、寝転んだりさせないようにしましょう。
- *足が床に着いているとしっかり噛めます。

【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。

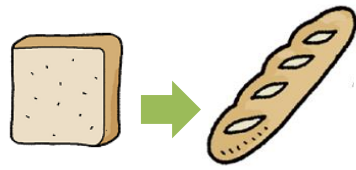
- *エビ、貝など噛みきりにくい食材は、0・1・2歳児は食べないようにしましょう。乾いた豆やナッツ類、節分の豆は、咽頭や気管に詰まると窒息しやすいので、5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。

(2) 乳歯が生えそろったら良く噛む工夫を

乳歯が生えそろったら、前歯でかじりとれる食べ物を用意したり、噛みごたえのある食べ物を取り入れたり、切り方を大きめにするなどの工夫をしましょう。



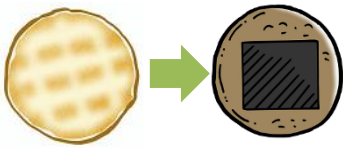
からあげ → 骨付きからあげ



食パン → フランスパン



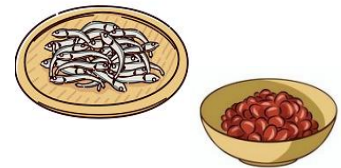
ふかし芋 → 干し芋



せんべい → かた焼きせんべい



繊維の多い野菜



小魚や煮物など

(3) しっかり「噛む」ことの効果

「噛む」ことには次のような効果があるので、しっかり「噛む」習慣をつけましょう。



肥満防止

満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。



歯の病気予防

口の中の菌を洗い流してくれます。



味覚の発達

おいしさが分かるようになります。



がんの予防

だ液に含まれる酵素に発がん性物質を抑える働きがあります。



言葉の発音が

はっきりします



胃腸の調子がよくなります



脳の発達

脳の働きを活発にします。



全力投球

元気に動くことができるようになります。

6. 体調が悪い時の食事のとり方

子どもの体調が悪い時は、医師の指示に従い、症状が出ている時は十分に注意し、回復に合わせて普通の食事に戻していきます。

【熱が高い時】

熱が出て体温が上昇するとエネルギーが多く消費され、たんぱく質やビタミン、ミネラルの消耗も激しくなります。消化吸収の良いものを食べ、体力をつける事が大切です。また、汗をたくさんかくのでこまめに水分補給をしましょう。

寒気がする時は、煮込みうどんや雑炊など体の温まるものを食べましょう。熱が高い時は水分を多く摂るようにし、冷ました茶碗蒸しやプリンなど喉ごしが良いものを食べましょう。



<ぞうすい>

材料（2人分）

- ・ごはん 1杯
- ・鶏ささみ 50g
- ・にんじん 1/8本
- ・大根 50g
- ・ねぎ 1/4本
- ・だし汁 2カップ
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・塩 少々

作り方

- ① にんじんと大根は短冊切り、ねぎは小口に切る。
- ② だし汁に小さく切った鶏ささみ、にんじん、大根を入れて煮る。
- ③ ごはん、ねぎを加えて煮て、しょうゆと塩で味をととのえる。



【嘔吐の時】

様子を見ながら、少量ずつ水分を摂るようにして、嘔吐や吐き気がおさまってきたら、消化の良いおかゆなどを少しずつ食べ始めましょう。

【咳がある時】

咳がひどい時は様子を見ながら、水分を少量ずつ摂るようにしましょう。喉を刺激するような冷たいもの、炭酸飲料、酸味の強いものやみかんなど柑橘系のものは避けましょう。



【便秘の時】

便秘の時は水分を十分に摂り、食事に汁物やスープを取り入れ、規則正しく1日3食食べるようにします。ヨーグルトや果物を食べる習慣をつけるとよいでしょう。また野菜の煮物や乾物を使う和食は食物繊維や水分も一緒に摂れるのでおすすめです。油脂は腸の粘膜を刺激して働きを活発にし、便通をよくするため、適度に使用すると効果的です。

【口の中が痛い時】

口の中が痛い時は症状によって刺激の少ないものを選び、柔らかく煮る、ペーストにする、とろみをつけるなどし、食べやすくします。味付けは薄味にし、酸味の強いもの、塩辛いもの、熱すぎるもの、冷たすぎるものは避け、人肌程度の温度にして食べましょう。

<パンプキンスープ>

材料（2人分）

- ・かぼちゃ 100g
- ・牛乳 2カップ
- ・塩 少々
- ・バター 大さじ1/2

作り方

- ① かぼちゃは皮をむき、角切りにしてゆで、熱いうちに裏ごしするか、ミキサーなどでなめらかにする。
- ② 牛乳を加えてのばし、塩、バターを入れ弱火で煮る。



<卵豆腐のすまし汁>

材料（2人分）

- ・卵豆腐 1パック
- ・ほうれん草 1株
- ・だし汁 2カップ
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・塩 少々
- ・片栗粉 大さじ1/2
- ・水 大さじ1

作り方

- ① 卵豆腐は2cm角に切る。ほうれん草は下ゆでして細かく切る。
- ② だし汁で卵豆腐、ほうれん草を煮て、しょうゆ、塩で味を調え、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。



【下痢の時】

下痢によって水分が失われるので、少量ずつこまめに水分補給をしましょう。下痢症状がある時は、冷たいものを避け、おかゆから始めると良いでしょう。食べても下痢がひどくならないければ、おかゆに豆腐、柔らかい野菜などを加えていきます。便の様子を見ながら白身魚、卵、ささみを加え、症状の回復に合わせて消化の良いものを取り入れましょう。

<おかゆ>

材料（2人分）

- ・米 1/2カップ
- ・水 5カップ

作り方

- ① 研いだ米と水を鍋に入れて、30分ほど浸水する。
- ② 火にかけ沸騰したら弱火で40分煮る。
- ③ 火を止めて10分間蒸らす。



<かき玉うどん>

材料（2人分）

- ・ゆでうどん 1玉
- ・豆腐 1/4丁
- ・大根 2cm厚さ
- ・卵 1個
- ・だし汁 2カップ
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・塩 少々

作り方

- ① 豆腐は2cm角に切る。大根はいちょう切りにする。
- ② だし汁で大根を煮て、豆腐を加え、塩、しょうゆで味をととのえる。
- ③ 割りほぐした卵を入れてかき玉にする。
- ④ うどんを入れて煮込む。



7. 幼児食に関するよくある質問

Q1. 朝から食欲がなく朝食を食べません。

A. (次のようなことはありませんか?)

- ・起きてすぐに朝食を食べていませんか?
- ・夜、寝る前に食べたり飲んだりしていませんか?



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、早く起きて早く寝ての生活リズムを整えてあげることが大切です。

朝食の30分前には起こし、食べやすいメニューを用意しましょう。

Q2. なかなか飲み込めず、口の中に食べ物がたまってしまいます。

A. (次のようなことはありませんか?)

- ・奥歯は生えていますか?
- ・噛みにくい食べ物ではないですか?
- ・一口量が多くないですか?



個人差がありますが、奥歯が生えていないと生野菜や繊維のある肉・野菜、弾力性の高い食品（練り製品など）などはうまく噛むことができません。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。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るため、子どもの歯の生え方や噛んでいる様子、口の動きをよく見ましょう。

Q3. 少食で困っています。

A. (次のようなことはありませんか?)

- ・生活リズムは乱れていませんか?
- ・食事やおやつの量と時間は決まっていますか?
- ・牛乳やジュースなどの飲む量が多くありませんか?
- ・お腹はすいていますか?



お腹がすいていると、食事をしっかり食べることができます。食事やおやつは決まった時間に食べ、外遊びなどで体を動かす時間を増やすと、空腹を感じることができます。おやつの量や回数が多いと空腹は感じにくいです。

食事量は個人差があるので、母子健康手帳の身体発育曲線で成長を確認しましょう。帯の中から大きく外れていなければ問題ありません。成長曲線から急激に外れる場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

Q4. 箸を正しく持つことができません。

A. (次のようなことはありませんか?)

- ・お子さんが扱いやすい箸ですか?
- ・スプーンやフォークは正しく持てますか?

箸は子どもが扱いやすい長さ、滑りにくい素材のものが良いでしょう。スプーンやフォークが鉛筆と同じように持てているか確認しましょう。

スプーンやフォークが上手に使える3歳~4歳頃から、使い始めましょう。体にあった椅子に座ることで、目と手、口が協調した運動により箸だけでなく食器も扱いやすくなります。

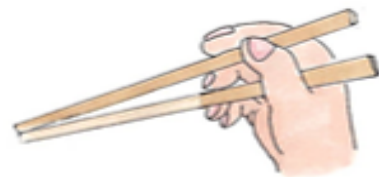
食事の時は楽しく食べて、あせらずゆっくり正しい持ち方や使い方を伝えましょう。

正しい持ち方

スプーン・フォーク



箸



柄の真ん中を、えんぴつと同じように持ちます。

子どもにとって扱いやすい箸の長さは、手のひらの長さ(手首から中指の指先までの長さ)より2~4cm長い箸とされています。

Q5. 野菜や果物に好き嫌いがあります。どうしたら食べてくれるでしょうか?

A. (思い当たることはありませんか?)

- ・食べやすく調理をしていますか?
- ・好きなものばかり食卓に出していませんか?
- ・家族の方に偏食の方はいませんか?

強い苦みや辛味の野菜を除いて、季節の新鮮な野菜を煮たり、茹でたり、時には和え物にするなど食べやすいように調理を工夫してみましょう。

野菜や果物にはいろいろな種類があります。ほうれん草は苦手でも、小松菜は食べられる場合があります。ひとつの食材だけにこだわらず、様々なものを食べる機会を作ってあげるとよいでしょう。

家族や友人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。

