

こどもの1日の食事例

～離乳完了時期～



離乳食が終わる頃は、食事からの栄養で身体をつくっていく大切な時期です。
食事時間や栄養バランス、うす味等に配慮し、楽しい食事になるよう心がけましょう。
下記の1日の食事例を参考にしてみてください。

朝食



- パンは食パンやロールパン等、甘くないものが良いでしょう。
- ご飯の時は、納豆と野菜スープの組み合わせでもよいですね。
- スクランブルエッグに入れる野菜は、卵と同じ固さにすると食べやすくなります。

昼食



- けんちんうどんや焼きそば、チャーハン等は1品で主食・主菜・副菜がとれるので、忙しい時におすすめです。食べにくい野菜(キャベツやレタス等)でも加熱すると食べやすくなります。
- ハム等の加工肉は塩分を含むので、使用する場合、味付けはごく少量でよいでしょう。
- 麺は、食べやすい長さに切りましょう。

夕食



- 野菜はハンバーグに細かく切って入れても良いでしょう。また、味噌汁やスープに入れると、やわらかくなり食べやすくなります。
- 魚の場合は身をほぐし、それでも食べにくい場合はご飯に混ぜると良いでしょう。
- スティック状に切った野菜やおむすびは、手づかみ食べをしたがる時期におすすめです。

おやつ(補食)



【おすすめおやつ】

おにぎり、サンドイッチ、いも、牛乳、ヨーグルト、果物、野菜スティック等

<おやつを目安量と回数>

1日 1～2回

合計：100～150kcal

※1日の食事量の10～15%が目安

Ⓢイオン飲料やジュースは糖分が多く含まれています。水分補給としてとり過ぎると、肥満・むし歯等の原因になります。日常の水分補給は、麦茶や水等甘くないものをおすすめです。

牛乳・乳製品の1日の目安量

牛乳・ヨーグルト等を合わせて250ml



おやつでとったり、スープ等の料理に使用するととりやすくなります。

うす味はこどもの味覚を育てます！

幼児期は味覚が形成される重要な時期です。大人とは別にうすく味付けをするとよいでしょう。

【1日の食塩摂取量の目標】

<大人> 男性7.5g未満、女性6.5g未満
<1～2歳児> 大人の1/3程度