

本日は、八尾市立認定こども園の栄養士が、子どもさんと一緒に食事を楽しめるように、食事の進め方のポイントをお伝えします。

〈離乳食〉裏面の「食事のお悩みQ&A」をご覧ください。

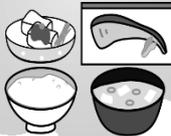
〈離乳食完了後〉幼児食の段階に進む時期は、将来の食生活の基礎を作るとても大切な時期です。子どもの成長・発達とともに、離乳食の頃とは異なる食事の悩みも出てきやすいと思いますが、子どもたちが食事を楽しめるように、あたたかく見守ってきましょう。

○幼児期の食生活の心がけ

規則正しい食事で生活リズムを整えましょう。



栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



食べやすい大きさ、かたさにしましょう。歯の生え具合や咀嚼の様子に合わせたサイズにしましょう。

味つけはうす味を心がけましょう。

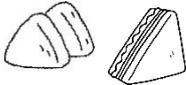
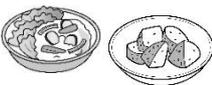
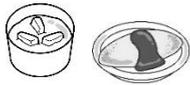


いろいろな味や食材を経験できるようにしましょう。苦手な味や食材も経験することが大切です。

おやつの内容に気をつけましょう。



○幼児食の調理のポイント

<p><b>ごはん、パン</b></p> <p>ごはんはおにぎり、パンはジャムやサラダを挟んでサンドイッチにすると、手づかみで食べやすくなります。</p> 	<p><b>いも類</b></p> <p>口の中でパサつくので、最初はポテトサラダなど滑らかなものに。慣れてきたら天ぷら、大学芋などもおすすめです。</p> 	<p><b>卵</b></p> <p>茶碗蒸しなど軟らかいものから始めると良いでしょう。慣れてきたら卵とじなどもおすすめです。</p> 
<p><b>魚類</b></p> <p>あんかけやバター焼きにすると臭みやパサつきが気にならなくなります。</p> 	<p><b>肉類</b></p> <p>肉はひと口大に切ったり、よくたたいてやわらかくしましょう。</p>	<p><b>豆類</b></p> <p>豆腐、納豆、油揚げなどの大豆製品は1日1回食卓へ。</p> 
<p><b>野菜類</b></p> <p>茹でたり炒めたりするとしんなりして食べやすいでしょう。</p> 	<p><b>乳製品</b></p> <p>チーズやヨーグルトを活用しましょう。ヨーグルトはフルーツと混ぜるのもおすすめです。</p> 	

〈子どもとのかかわり方〉

- ・おとながおいしそうに食べる様子を見せましょう。
- ・落ち着いた雰囲気づくりをしましょう。
- ・自分で食べることができたり、嫌いなものを食べられたら、褒めましょう。



# 食事のお悩み Q&A

～皆様からいただいた質問をまとめました！～

Q：離乳食をなかなか食べてくれません。

A：基本的に離乳食はミルクから食事へ移行していくための前段階であり、食べる練習をする期間ですので、最初は食べなくても問題はありません。食事量が適切かどうかは、身体発育曲線を見ながら確認しましょう。

## ＜離乳食を食べないときの対処法やポイント＞

☆最初は舌につけてあげるだけでもOK

⇒味を感じながら少しずつ慣れていくことが大切です。



後期(9～11 か月頃)からは豊富な経験ができるよう、食材を増やしていくようにしましょう。

☆食材の形状を確認する。

⇒咀嚼が未発達の時期なので、子どもの様子を見ながら形状を工夫しましょう。

☆ミルクのタイミングを調整する。

⇒離乳食の時間帯に合わせて、ミルクの時間を調節することで、空腹のリズムを作り、離乳食を食べる意欲にもつながります。

☆食べないときは食べないと割り切る。

⇒無理に食べさせようとはせず、適当なところで食事を切り上げるのも大切です。

周りの大人がリラックスして食卓を楽しい雰囲気にすることで、食べやすい環境づくりにもつながります。

Q：食事の進め方のポイントを知りたいです。

A：資料の表面をご参照ください。



## ＜補足＞味付けについて

1日あたりの食塩相当量の目標量は、1～2歳：3.0g未滿、3～5歳：3.5g未滿で、大人：男性7.5g未滿、女性6.5g未滿の半分ほどです。しかし、実際の食塩摂取量は大人でもこの目標値を超えている人が多いとされているため、子どもには薄味を心がけ、大人も薄味に慣れていくと良いでしょう。

Q：野菜を食べてくれません。とりあえずこれさえ食べておいたら良い食材があれば教えてほしいです。

A：野菜の食べさせ方については、資料の表面をご参照ください。

これさえ食べておいたら良いというわけではありませんが、乳幼児期に不足しがちなカルシウム、鉄分をしっかり摂取することはとても大切です。



特に乳幼児期はカルシウム、鉄分の摂取が重要となります。数値で示すと、1～2歳ごろで1日あたりカルシウム：男児450mg、女児400mg、鉄：4.5mg程度必要とされています。

カルシウムを多く含む食材	牛乳、乳製品、小魚(煮干しやししゃも)、大豆製品、 青菜(小松菜やほうれん草)、海藻類、干しえび など
鉄分を多く含む食材	レバー、大豆、赤身の魚(まぐろやかつお)、青菜(小松菜やほうれん草)、 海藻類、貝類(あさりやしじみ) など

Q：乳製品摂り過ぎていないかが気になります。

A：前述のとおり、乳製品を摂ることはカルシウムの摂取につながります。毎日摂取することは大切ですが、乳製品は糖質や脂質、食塩等が多く含まれる場合があるため、過剰に飲食することはおすすめしません。1日に摂取する量は、牛乳なら300ml～400ml程度、ヨーグルトなら1個程度にすると良いでしょう。