

# おいしく楽しく 食べよう

～幼児期の食生活Q&A～

正しい食習慣を  
身につけよう

食事マナーを  
習得しましょう

食べ物への興味や  
関心を高めよう

食べ物や命を大切に  
する気持ち、食事を  
用意してくれる人への  
感謝の気持ちを  
はぐくみましょう

食べる喜びや  
楽しみを味わおう

自ら進んで食べよう  
とする意欲をはぐく  
みましょう

規則正しい  
生活リズムを  
定着させよう

早寝・早起き・朝ごはん

北九州市 子ども家庭局



## 幼児期の食生活



幼児期は、食習慣の基礎を作る大切な時期です。規則正しく食事をする習慣を身につけていきましょう。

このころの子どもは、体格や食欲に個人差が大きく、食べる量にもムラがあります。その子の食欲や食べるペースを大切に、無理強いすることのないようにしましょう。

幼児期はまだ食経験が少ない時期です。いろいろな食品や料理に親しみ、家族で食卓を囲む機会を作り、楽しみながら、よい食習慣がつくように家族で心がけましょう。

### 食事は1日3食、主食・主菜・副菜をそろえましょう

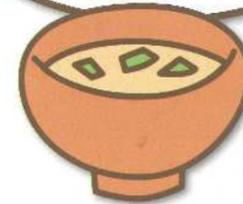
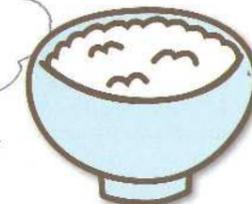
幼児期は発育が盛んな時期で、体重 1kg あたりに必要な栄養素は大人以上です。体は小さいけれど、たくさんの栄養素が必要になります。

毎日の健康を  
維持するための栄養

成長に必要な栄養

を、**食事**で  
とることが必要です。

主食・主菜・副菜  
の3種類を、  
毎食組み合わせると、  
栄養のバランスが  
とれます。



- **主食**  
ごはん、パン、めんなど
- **主菜**  
肉・魚・卵・大豆製品などを  
主材料にしたおかず
- **副菜**  
野菜を主材料にしたおかず

### うす味に慣れる・続ける



乳幼児期は味覚が敏感で、食品本来の味を覚えるのに適しています。味付けは、食品本来の味が活かせるようにうす味にしましょう。

乳幼児期につちかった味覚や食事の嗜好は、その後の食習慣にも影響を与えます。うす味は「いつまで」というものではなく、家族全員がうす味に慣れることで、生活習慣病予防につながります。

### 家族の食生活は大丈夫?

幼児期は、様々な点で保護者の影響を受けやすい時期です。保護者がよいお手本になりましょう。

- 例) 朝ごはんを食べる。  
好き嫌いをしない。  
いただきます、ごちそうさまのあいさつをする。  
正しい箸の持ち方をする。

など



# 4 小食

Q. 元気ですが、食が細くて困っています。



A. 大人と同様に、子どもにもたくさん食べる子ども、小食の子もいますし、日々の食欲にも波があります。同年齢の子どもと比べて食事量が少なくても、元気でその子なりに順調な発育を示していれば、問題がないことが多いようです。元気がなく、食欲がない場合や、体重が減少してきている場合は、医師の診療を受けましょう。

おやつを食べすぎや運動不足、食事マナーがきびしいなど、小食の原因に心当たりがあれば少しずつ改善してみましょう。

## 小食になる原因は？

- 病気で食欲がない（医師の診察を）
- 生活リズムが乱れて、睡眠不足、運動不足
- 食事時間が不規則
- 食事前のおやつ、おやつの食べすぎ
- 食べ物のかたさが子どもに合っていない
- ワンパターンの食事が続いている
- 大人が子どもに無関心だったり、反対に熱心に面倒をみすぎている
- 大人が食事マナーをきびしく注意する
- ひとりで食べさせている

## 解決方法は？

- 早寝、早起きの習慣をつけて、食事のリズムを整える。
- 日中、身体を活発に動かして、消費エネルギーを増やし、空腹感を体験させる。
- おやつは決まった時間に適量与え、食べ過ぎに注意する。
- 食事は少なめに盛り付け、全部食べられたらほめて、達成感を感じさせる。
- 食事を無理に全て食べさせようと叱らない。
- 家族や友達と一緒に食べる。 など

# 5 食べる量が多い

Q. 食べる量が多く、肥満にならないか心配です。

A. 1歳から1歳半にかけて歩くようになってくると体もしまってきます。離乳期の肥満は、さほど心配はありません。

幼児期は、成長曲線と照らし合わせながら、生活習慣と食事内容を見直してあげることが大切です。

大人の食生活や生活習慣などが子どもにも影響し、将来の子どもの健康に影響することがあります。肥満予防は、家族ぐるみで取り組みたいものです。



## 肥満危険度

## チェック!

当てはまるかどうか確認してみましょう。チェックが多いと、要注意です。

- 生活習慣
  - 朝食を食べない。
  - 生活習慣が夜型である。
    - 早寝・早起きを心がけましょう。
  - 日中、体を動かすことが少ない。
- 食事内容
  - 肉料理や油を使った料理が多い。
  - 野菜料理が少ない。
  - 牛乳やジュースを水代わりに飲ませている。
    - とりすぎるとエネルギーのとり過ぎになります。牛乳は1日コップ1杯200ml程度が目安です。
  - あまりかまない献立が多い。早食いである。
    - 満腹感を感じる前に食事がすすんでしまいます。
  - 大皿盛りの料理を食べている。
  - おやつを好きなだけ与えている。
    - 1回の量が分からないため、食べ過ぎにつながります。

# 6 よくかまない

Q. 食べ物を口にためて飲み込みません。

A. 離乳が完了しても、1~2歳頃は、乳歯の奥歯が生えそろうまでは「すりつぶし」が上手にできません。かんでも飲み込みやすい形にまとめられないと、そのまま口から出すが、口にためて飲み込まないか、無理して丸飲みするかになります。

1~2歳頃は、かみつぶす程度で飲み込みやすくなる形態のものを選びましょう。

また3歳頃になって、奥歯が生えそろっても、食欲がなかったり、かむ力が育っていないと、食べ物をいつまでも口の中にためてしまうことがあります。また好き嫌いの多い場合も、嫌いな食べ物を口にためて、飲み込むのをやめることがあります。

食生活のリズムを整えて、楽しく食べることで食欲を高めながら、よくかんで味わう食べ方を少しずつ覚えさせていきましょう。



# 7 ばかり食べ

Q. 同じものばかり食べたがります。

A. 生後9ヶ月ごろまでは、食べ物の舌触りなどが口腔機能の発達と合っていれば、何でも食べますが、それ以降になると自己意識が芽生えて、食べ物に対しても自己主張がみられるようになります。

「ばかり食べ」は、1~2週間、1ヶ月以上もくり返し同じものを食べるのが特徴で、急にその食べ物が変わることがあります。

初めて食べる食品は、恐怖心もちやすくて、子どもは新しい食べ物を食べる時に「食わず嫌い」になることがあります。

しかし、家族がおいしそうに食べていると、子どもはその様子を見て安心して食べることができず、家族と一緒に、いろいろな食べ物を楽しく食べる機会を作ることが大切です。



# 8 ゆっくり食べ

Q. 食べるのに時間がかかります。

A. 食事にどれくらい時間をかけるとよいのか基準はありませんが、食事は30~40分かけて、楽しみながら味わいたいものです。

食べ方は一人ひとり異なり、少量ずつ口に入れてゆっくり食べる子どももいます。様子を見て、その子なりのペースで食べていると感じられたら、せかさずに認めてあげましょう。

いつまでも口の中に食べ物が残っている時は、うまくかむことができていることが考え

られます。その場合は、食べ物のかたさが合わないのかもしれないので、かたさを調節してみましょう。

または、食べる意欲が落ちて、飲み込む気持ちになれない場合があります。食欲が増すように、食事の前にお腹を空かせるようにしたり、食事が楽しくなるよう気にかけてあげましょう。



# 1 朝食



**Q. 朝食を作る時間がありません。簡単に作ることができるヒントはありますか？**

**A.** 朝食をパターン化すると作りやすくなります。パン食ならば、パン、ハム、牛乳、野菜や果物と決めてしまいます。同様にごはん食ならば、ごはんと汁物を中心に卵焼きや納豆など、我が家なりのパターンを決めるとよいでしょう。朝からすべて準備するのは大変ですので、夕食のおかずを少し残しておくくと便利です。

**Q. 朝食をとるにはどうしたらいい？**

**A.** 朝起きてすぐには、朝食をなかなかとれないものです。食べる時間を考えて家族で早起し、ゆったりと朝食の時間をとる習慣をつけたいものです。子どもは水分の少ないものは食べにくいので、スープやみそ汁で水分を補うと食べやすいでしょう。また、昼間にしっかりと動くとお腹も減ります。夜遅い食事は避け、早く寝る習慣をつけることも大切です。

## 朝食はなぜ必要？

脳の活動エネルギーは主にブドウ糖\*の働きによるものですが、ブドウ糖は体内に大量に貯えておくことができず、すぐ不足してしまいます。つまり、空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー不足状態。朝食をとらないと、記憶力や集中力が低下して、子どもは遊びや学習に集中できなくなります。

朝食をとることで、脳や体にエネルギーや栄養が供給されて、体温が上昇し、頭や体の働きがよくなったり、朝食をとった刺激で腸が動き出し、排便が促されます。また、一日の生活リズムを整えてくれる効果もありますので、朝食をとる習慣を身につけていきましょう。

\*ごはんやパンなどに多く含まれる炭水化物が体内で分解されたもの

# 2 遊び食べ



**Q. 食事中にテレビに夢中になったり、おもちゃが気になり、集中しません。**

**A.** テレビに気をとられたり、おもちゃが子どもの視界に入ると、子どもは食事に集中することができずに、「ながら食べ」をしがちになります。食べることに集中できるように、食事前にはおもちゃを片付けて、テレビを消しておきましょう。でも、遊び始めてしまったら、食事を30分程度で切り上げましょう。その後、しっかり体を動かして、次の食事を空腹で迎えさせましょう。大人も一緒に食卓につき、無理強いすることなく、「おいしいね」など声かけをしながら食事を楽しみましょう。

## 窒息事故に注意

乳幼児期は、食べ物をのどにつまらせる窒息事故が起きやすい時期です。食べる時には、以下のことに注意が必要です。

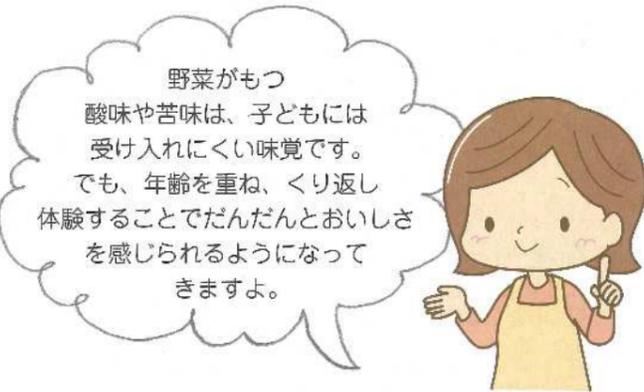
- 豆やナッツ類は3歳頃までは食べさせない。
- 遊ばせない。
- 泣かせない。
- 食べものを口の中に入れたまま会話をさせない。
- 早食いをさせない。 など

また、その他に、あおむけに寝た状態や歩行中、乗り物の中で食べさせないように気をつけましょう。

# 3 好き嫌い

**Q. 好き嫌いが多くて困っています。**

**A.** 幼児期の好き嫌いは、その時期に食べられなくても、次第に食べられるようになったり、逆に今まで食べていたものを嫌がったりと、固定化しないことが多いものです。ある食品を嫌っても、好き嫌い決めつけずに日を改めて出したり、調理法や味付け、切り方を変えたりして、工夫してみましょう。長い目でいろいろな味を経験させて、食べたらほめて自信をつけ、楽しい雰囲気ですべてできるように心がけましょう。



## 食べにくい食品

奥歯の生えそろっていない1～2歳児には食べづらい食品があります。無理強いすると食事が嫌になってしまうので、調理を工夫するか、乳歯が生えそろって3歳ごろまでは控えましょう。

### 1～2歳児が食べにくい食品（例）

- べらべらする：レタス、わかめ  
→加熱して軟らかくする
- 口の中ですりつぶす：生野菜、果物  
→加熱調理する、すりおろす
- 皮が口に残る：豆、トマト  
→皮をとる、皮までやわらかく煮る
- 弾力がある：こんにゃく、かまぼこ  
→小さく切る、隠し包丁を入れる
- 口の中でまとまらない：ひき肉  
→他の食材と混ぜてまとめる
- 固すぎる：かたまり肉、えび、いか  
→小さく切る

## 好き嫌い克服法

- 生活リズムを整える。  
食事前の空腹感が重要です。食事と食事の間隔をあけて、空腹で食事を迎えられるようにしましょう。
- 調理の工夫をする。  
苦手な味をやわらげたり、うま味をプラスしましょう。
  - 野菜
    - ・ゆでてあくを除く。
    - ・だしを濃くとったり、かつお節などうま味のあるものを加える。
    - ・ホワイトソース、ケチャップで味付けする。
    - ・小さく切って、卵焼きやハンバーグなどの料理に混ぜる。
  - 魚
    - ・カレー粉やしょうゆで下味をつける。
    - ・小麦粉をまぶし、ムニエルにする。
    - ・フライにして香ばしくする。
- 家族と一緒に食事をする。  
周囲の大人と一緒に食卓を囲み、おいしそうに食べると、新しい食品への恐怖心が薄らぎ、子どもは安心して食べることができます。
- 食事作りや準備に関わる。  
幼い頃から料理や買い物、栽培や収穫などの体験をすることで、食べ物への興味と関心がわいてきます。
- 食生活に関する本やイベントに関わる。  
本や遊びを通して、食べ物や身体の話に親しんでいると、食べ物への興味と関心がわいてきます。



# 9 おやつ

## Q. おやつの適量は?

**A.** おやつの適量は、運動量や体格などにより個人差がありますが、一日に必要なエネルギー量の10～15%が適当です。1～2歳児は約100～150kcal/日を2回に分けて、3～5歳児は200kcal/日程度を1回与えるのが目安となります。子どもの食欲、活動量など様子を見て、おやつの量や回数を加減しましょう。

## イオン飲料・スポーツ飲料について

イオン飲料やスポーツ飲料は、熱が出たり下痢・嘔吐で脱水状態になった時に、電解質（イオン）や水分を補うのに適した飲み物です。しかし、健康で食事がとれている子どもには、特に必要な飲み物ではありません。

イオン飲料やスポーツ飲料は、酸性度が高いものが多く、長時間口の中に残ると、歯の表面のエナメル質を溶かしやすい状態になり、虫歯のリスクが高まります。また、多量に摂取すると、肥満の原因となったり、腎臓などに負担をかけてしまいます。

健康な時は、イオン飲料やスポーツ飲料を水代わりに飲ませず、水や麦茶を与えるようにしましょう。



## Q. 夕食前におやつを欲しがります。

**A.** 保育所や幼稚園から帰ってから、夕食前に子どもがおやつを欲しがると、困るものです。その場合は、おにぎり、パン、チーズや夕食のおかずなど食事に近いものや軽めのものを与えるようにして、夕食にひびいたり、夕食の栄養バランスがくずれないようにするとよいでしょう。



## おやつも一回の食事、大切に

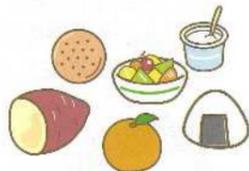
おやつは1歳のお誕生日を迎えたころからが開始時期になります。

子どもの胃腸はまだ小さくて、体の成長や消費を支えるエネルギーを3回の食事だけではとりにくいです。子どもにとってのおやつは楽しみの他に、食事ではとりにくい栄養や水分を補う「補食」として大きな意味があります。

おやつは1回の食事のつもりで、1日1～2回を目安に、次の食事に響かないように、時間を決めて与えるようにしましょう。



## Q. おすすめのおやつは?



**A.** おやつの内容は、水分との組み合わせが適当です。1～2歳児は乳製品、いも類、ごはん類、果物類などを組み合わせると、食事ではとれなかった栄養を補うことができます。3歳以降は、それらにお菓子を組み合わせ、バリエーションを加えていくとよいでしょう。

市販のお菓子を選ぶ時は、成分表示（添加物、エネルギー、塩分、脂肪分など）、賞味期限、消費期限を見て選びましょう。

時間に余裕がある時は、手作りおやつもいいですね。

おすすめ

# 親子で食べるレシピ

\* 3～5歳児を対象にしています。  
\* でき上がりの子ども分量は大人の1/2量を想定しています。

## ひじき入りつくねハンバーグ



栄養価（子ども1人分）

| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) |
|-------------|----------|-------|-------|
| 93          | 5.7      | 5.7   | 0.4   |

### 材料

【大人2人+子ども2人分】

- 鶏ひき肉……………180g
- 芽ひじき(干) ……6g
- 小ねぎ……………6g
- A 玉ねぎ……………30g
- しょうが……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1/2
- 片栗粉……………大さじ1/2
- サラダ油……………大さじ1
- B しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- ミニトマト……………6個

### 作り方

- ①芽ひじきはお湯につけて戻し、水気をきる。
- ②小ねぎは小口切り、玉ねぎはみじん切りにする。しょうがはすりおろす。
- ③Aを混ぜ合わせ、小判型にまとめる。(一人当たり大人2個、子ども1個)
- ④フライパンに油を熱し、両面を焼く。
- ⑤④にBをまわしかけ、両面に照りをつけ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑥⑤を盛り付け、へたをとり半分に切ったミニトマトを添える。

## じゃがいもとオクラのごま和え



### 材料

【大人2人+子ども2人分】

- じゃがいも……………180g
- オクラ……………6本
- 塩……………少々
- A すりごま……………大さじ3
- 砂糖……………小さじ1
- しょうゆ……………大さじ1

栄養価（子ども1人分）

| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) |
|-------------|----------|-------|-------|
| 50          | 1.6      | 2.0   | 0.5   |

### 作り方

- ①じゃがいもはせん切りにして水につけ、あくを除く。ゆでてすぐに水にとって冷まし、水気をよくきる。
- ②オクラは塩少々をまぶしてもむ。さつとゆで、すぐ水にとって冷まし、水気をよくきり、斜め切りにする。
- ③Aを合わせ、①、②を和える。

気になることや心配事があったら

食事が、子どもにとって楽しみの一つになることは、とても大切なことです。気になること、心配なことがあったら、気軽に相談してみましょう。

## 食生活に関する相談

- 門司区役所 保健福祉課 331-1888
- 小倉北区役所 保健福祉課 582-3440
- 小倉南区役所 保健福祉課 951-4125
- 若松区役所 保健福祉課 761-5327
- 八幡東区役所 保健福祉課 671-6881
- 八幡西区役所 保健福祉課 642-1444
- 戸畑区役所 保健福祉課 871-2331

