

1歳6か月児の食事

1日の食事は、量も味付けも成人女性の半分程度が目安です。この時期は、体格や食欲の個人差が大きいので、あくまで目安として考えてください。



副菜

【野菜】1日180g
加熱した野菜で、
お子さんの拳4~5つ分
1/3は色の濃い野菜を食べましょう。

【芋類】1日50g
じゃがいも 1/3個

主菜

【1日あたり★3つ】

- ★魚 25~30g
- ★肉 25~30g
- ★卵 2/3個
- ★大豆製品 40g

汁物

主菜、副菜でとりきれない食材を入れて、具たくさんに。

主食

【1食あたり☆1つ】

- ☆ごはん 80~100g
- ☆食パン(8枚切) 1枚
- ☆麺 1/2玉

調味料

大人の食事を取り分けるときは、

- ・汁物は倍量のお湯で薄める
- ・表面の調味料やソースを除く

乳製品・果物

【1日あたり】

- ・乳製品 コップ1~2杯
- ・果物 100g程度

食事やおやつで補給します。

「おやつ」も食事のひとつです

3回の食事では摂りきれない栄養を補うための、4回目の食事です。
不足しがちな栄養素（カルシウム・食物繊維・鉄分 など）やエネルギーを補う食品を選びましょう。

1回分の目安は
100~200kcal



牛乳コップ1杯



ヨーグルト100g



焼き芋1/2本



おにぎり(小)1個



バナナ1本



りんご1/2個

1歳6か月ってこんな時期！

自分でやりたがる気持ちや好奇心がいっぱい！

でも、手先はまだまだ不器用です。

思うように動いてくれなくてイライラ…

そんなお子さんを見て、おうちの方までイライラ…

ただ、これも大切な成長の過程。

できるだけ寄り添ってあげられると良いですね。

テーブルの下やイスの下には新聞紙などを敷いて、汚れてもいい環境を作っておきましょう。



食事のチェックポイント

□ 腹ペコで食卓についていますか？

お腹が空いていることが1番のごちそうです。日中は体を動かして遊び、おやつは次の食事と2時間は空けるようにしましょう。

□ 生活リズムは整っていますか？

寝る時間、起きる時間を見直して、規則正しい生活を心がけましょう。

□ ダラダラと食べていませんか？

遊び食べを始めたなら、30分を目安に食事は終わりにしてメリハリをつけましょう。

□ 食事に集中できる雰囲気ですか？

いろいろなことに好奇心が掻き立てられる時期です。テレビやスマホを消したり、おもちゃをしまったりして食事に集中できる環境を整えましょう。

こんな食感が苦手



パサパサ パン、ゆでたまご、いも 等

→水や牛乳、豆乳などを足してしっとりさせる

ぺらぺら 葉物野菜、海そう 等

→細かく刻む、スープに入れる

かたい かたまり肉、えび、いか 等

→薄切り肉やひき肉に代える、細かく刻む

皮 トマト、豆 等

→皮を取り除く(トマトは丸ごと冷凍すると流水で皮がむけます)

バラバラ ブロッコリー、ひき肉 等

→とろみをつける

弾力 かまぼこ、こんにゃく、きのこ 等

→薄く切る、細かく刻む

におい ニラ、しいたけ、にんにく 等

→今は食べられなくてもOK

つくば市のキッチン(クックパッド)

保育所や幼稚園の給食レシピを掲載しています。
ぜひ参考にしてください。

