

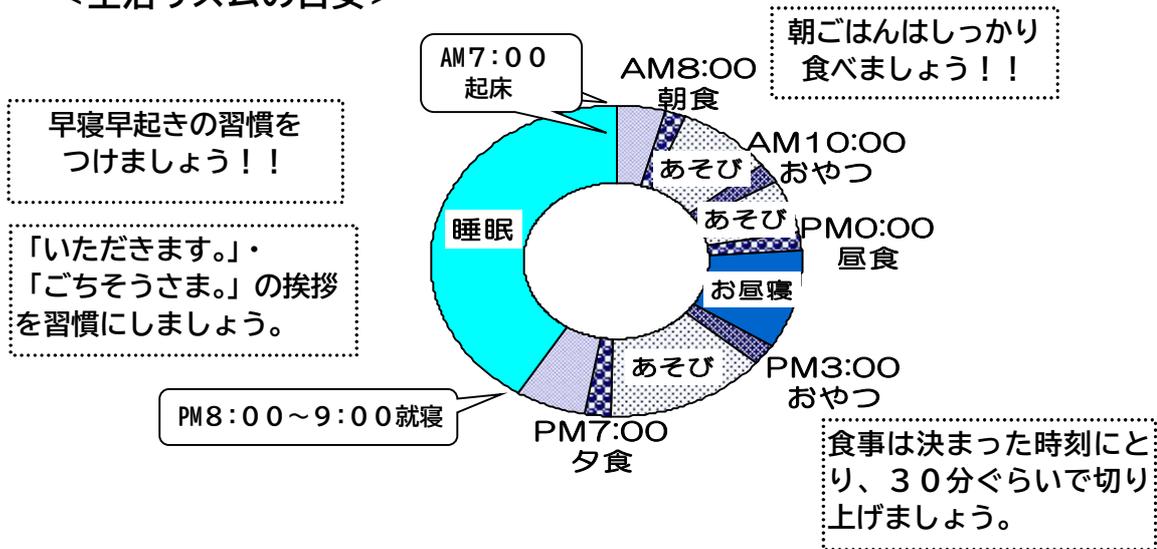
食事のポイント ~こんな工夫で楽しく食べよう~

1 規則正しい生活リズムをこころがけましょう。

ぐっすり眠ってたっぷり遊んで決まった時間に食事をとることで、生活リズムや空腹のリズムが整います。



<生活リズムの目安>



2 食品の種類を増やし色々な食品を楽しみましょう。

無理強いせず、徐々に慣らしていきましょう。

3 よくかむ練習をしましょう。

食品の大きさや固さはこどもがかむ様子を見ながら調節します。
かむ力は、いろいろな食品を体験しながら獲得していきます。
大人と一緒にかむ様子を見せながらかむ練習をしていきましょう。



4 こどもが自分で食べやすいように形や調理法を工夫しましょう。

5 食品の持ち味を生かし、味付けは薄味にしましょう。

目安は大人の使用する調味料の半分程度とし、家族が同じ献立で薄味を楽しみましょう。

6 楽しい雰囲気のを食事を心がけましょう。

1日1回は家族で食卓を囲み、“おいしい”気持ちを共有しましょう。



1 日の食事の目安量

乳幼児期は、人間の一生のうちで、からだの組織が最も急激に発育し、身長・体重も急増する時期です。また、こどもは、目が覚めているあいだ、絶えずからだを動かしているため運動量が多く、からだの表面から熱を発散する割合が高いため、しっかりと食事をとることが大切です。

1歳から2歳代のこどもが1日に必要なエネルギー量(kcal)の目安は、大人の約1/3~1/2程度です。

< 1日に必要なエネルギー量の目安 > 参考:日本人の食事摂取基準(2025年度版)

1~2歳	男性(30~49歳)	女性(30~49歳)
950kcal(男児)	2,350~3,150* kcal	1,750~2,350* kcal
900kcal(女児)	※身体活動量により異なります。	

以下に「1日に食べたい食品の目安量」の表を、P24には料理別の「1~2歳向け食事バランスガイド」を掲載しています。この時期の食べる量には個人差があります。食事の適量は成長過程や運動量が増えることによって一人一人違うため、掲載している内容を参考にしつつ、身長・体重が成長曲線のカーブに沿っているかを確認しましょう。

また、偏食やむら食いなどで食べる量が日によって違う場合は、1週間単位で栄養バランスがとれているかを確認しましょう。

< 1日に食べたい食品の目安量(1~2歳頃) >

主な働き	食品名	目安の摂取量(g)	目安量
カや熱になるもの	米飯 	180	こども茶碗約2杯
	パン 	50	食パン6枚切り約1枚
	いも類 	30	じゃがいも約1/3個または、さつまいも約1/5本
	さとう(ジャム含む)	5	小さじ2杯弱または、ジャム小さじ1弱
	油脂類(種実類含む)	8	小さじ2杯
からだをつくるもの	魚 	20	切り身1/4切れ
	肉 	20	赤身ひき肉約大さじ1または、薄切り肉約2/3枚
	卵 	30	L寸1/2個
	大豆製品 	50	豆腐約1/6丁
	牛乳(乳製品) 	300	牛乳コップ1杯(約200ml)とヨーグルト1個(約100g)
からだの調子を整えるもの	海そう類 	3 (生と乾燥を合わせた量)	※参考 こども1人分の味噌汁の具のわかめ(乾)は0.5g(小さじ1/2)程度です。
	きのこ類 	10	生しいたけ(中)約1個
	緑黄色野菜 	70	ほうれん草1株とにんじん5cm程度
	その他の野菜 	100	きゅうり1/4本、キャベツ葉1枚となす2cm
	果物 	100	りんご約1/3個



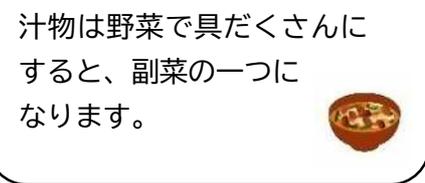
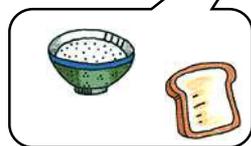
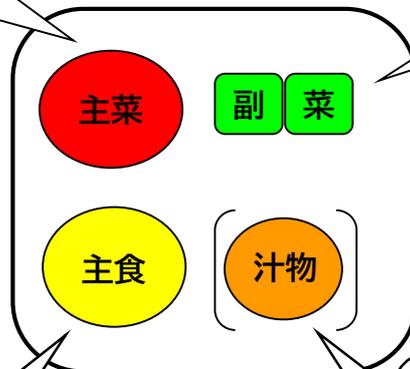
基本の栄養バランス = 主食・主菜・副菜の揃った食事

朝・昼・晩の3食は、主食+主菜+副菜（小鉢で2皿）*がそろうようにこころがけましよう。3食でとりきれない栄養は間食で補います。

主食：からだのエネルギー源になる炭水化物を含む食品
 <ごはん・パン・麺類など>
主菜：からだをつくるたんぱく質を含む食品
 <肉・魚・卵・大豆製品など>
副菜：からだの調子をととのえるビタミン・ミネラル・食物繊維を含む食品
 <野菜類・きのこ類・海そう類など>



*副菜は
小鉢2皿分が
目安です。



汁物は野菜で具たくさんに
すると、副菜の一つに
なります。



間食（おやつ）

3食でとりきれない栄養を補給します。
 油分や糖分、エネルギーのとり過ぎに注意し、季節の果物や乳製品などを
 組み合わせます。
 間食は毎日のお楽しみでもあります。親子でそろって間食を楽しみましょう。



< 食事バランスガイド >

- 「食事バランスガイド」は、コマのイラストにより、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか分かりやすく示されています。
- 「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）からできていて、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。
- それぞれのグループをどれだけ食べたらよいかの量は、1つ、2つ… と「つ（SV）」で数えます。
 - * SVとはサービング（料理の単位）の略
- それぞれの「つ」はグループごとに数えます。たとえば、主菜をたくさん食べるために副菜を減らす、といったことはできません。
- P24は「1～2歳向け食事バランスガイド」です。目安量はそちらをご覧ください。

バランスの良い例



バランスの悪い例

(主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)



阪神版 1～2歳向け食事バランスガイド



運動でコマが安定
回転することで初めてコマが安定するように、人間にとっても運動は欠かせません。

水・お茶
水やお茶といった水分はコマの軸のように、食事には欠かせません。

コマを回すためのヒモ
お菓子・嗜好飲料は食生活の楽しみの部分です。バランスを考えて適度にとることが大切です。

油脂・調味料は、料理の中で使用されているので、特に示されていません。

「主食・副菜・主菜・牛乳/乳製品・果物」の5つに料理を区分し1日にどれだけ食べるかは「つ」という単位で示しています。(同じ料理区分・同じ分量(つ)の料理と交換できます。)

1日分	料理例 (下記の分量は大人一人前相当量を目安としています)
主食 (ご飯・パン・麺) 2.5～3つ	<p>1つ分 ご飯1杯・おにぎり1個・食パン1枚・ロールパン2個・コーンフレーク40g</p> <p>2つ分 うどん・スパゲティ</p>
副菜 (野菜・海藻) (きのこ・芋) 3つ	<p>1つ分 ほうれん草お浸し・かぼちゃ煮物・きんぴらごぼう・ひじき・茹ブロッコリー</p> <p>1つ分 トマト・ポテトサラダ・具だくさんの味噌汁</p> <p>2つ分 野菜炒め・コロッケ</p>
主菜 (肉・魚) (卵・大豆) 2.5つ	<p>1つ分 冷や奴・納豆・卵焼き</p> <p>2つ分 煮魚・焼き魚・ムニエル・エビフライ・ハムエッグ</p> <p>3つ分 肉団子・ハンバーグ・豚肉の照り焼き</p>
牛乳・乳製品 2～3つ	<p>1つ分 ヨーグルト・スライスチーズ・棒チーズ</p> <p>2つ分 牛乳 コップ1杯</p>
果物 1つ	<p>1つ分 リンゴ半個・バナナ1本・みかん1個・ぶどう1/2房・いちぢく2個・柿1個</p>

間食(おやつ)は4番目の食事です

こどもは、胃をはじめ消化器官が小さく、働きも十分でないので3回の食事だけでは1日に必要な栄養をとりづらと言われていています。間食(おやつ)は、食事ではとりきれないエネルギーと栄養素、水分を補うものと考えましょう。

1日のエネルギーの
10~15%くらいです

1 1~2歳の間食(おやつ)の量

	1日に必要なエネルギー(kcal)	間食(おやつ)の目安量(kcal)
男児	950 kcal	100~150 kcal 程度
女児	900 kcal	

参考:日本人の食事摂取基準(2025年度版)

2 おすすめの間食(おやつ)

例) AM 10時:牛乳 100ml …約 70kcal
 PM 3時:ヨーグルト 50g
 +50kcalのおやつ } …約 80kcal



<50kcalの間食(おやつ)例>

さつまいも 中1/5本	バナナ 1/2本	りんご 中3/4個	みかん 大1個	乳幼児用 せんべい 約4枚	乳幼児用 ビスケット 約6枚

- 1日 1~2回、時間を決めて与えましょう。
- 季節の野菜や果物、牛乳・乳製品(チーズ・ヨーグルトなど)、おにぎり・パンなどの穀類、芋類などを組み合わせ、素材の味を楽しみましょう。

3 間食(おやつ)に市販の食品を使う時の注意

- 大人用の菓子類やジュース類は糖分や塩分がこどもにとっては多すぎます。幼児用の菓子類・飲料を、適量選びましょう。特に甘い飲み物は習慣になりやすいので、通常の水分補給は、水や麦茶にしましょう。
- 食品表示を見て、原材料名やエネルギー量(kcal)を確認し、糖分や油分の少ないものを選びましょう。食物アレルギーがある場合はアレルゲンとなる食材が入っていないか確認しましょう。

食育ピクトグラム ～食育の12の目標～

食育ピクトグラムとは、食育の目標をこどもから大人まで誰にでもわかりやすくお伝えするための絵文字です。

この育児 BOOK 内には以下のピクトグラムが載っています。

 <p>1 みんなで楽しく 食べよう</p>	1 みんなで楽しく食べよう 家族や仲間と、会話を楽しみながら食事をし、心もからだも元気にしましょう。	 <p>2 朝ごはんを 食べよう</p>	2 朝ご飯を食べよう 朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。
 <p>3 バランスよく 食べよう</p>	3 バランスよく食べよう 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。	 <p>5 よくかんで 食べよう</p>	5 よくかんで食べよう 口腔機能が十分に発達し維持されることが重要です。よくかんでおいしく安全に食べましょう。

農林水産省のホームページには、食育ピクトグラムや、食育の効果について掲載されています。ぜひご覧ください。

農林水産省ホームページ

「食育」ってどんないいことがあるの? →



食事の相談・食育教室

こどもの栄養や食事についてお悩みがある方に栄養相談を実施しています。お困りごとがあればお気軽にご相談ください。

幼児期のむし歯予防や食育について、専門家によるお話と試食付きの教室「幼児の食事とおやつの教室」を年に2回開催しています。詳細については、芦屋市ホームページをご覧ください。

芦屋市ホームページ

幼児の食事とおやつの教室

