

# 育児BOOK

1歳6か月児～2歳児用



芦屋市こども家庭・保健センター



育児BOOKをウェブでご覧いただけます

## 目 次

1歳6か月からの発達のめやす	2
1歳6か月頃のこども	3
からだの育ち	3
ことばの育ち	4
こころの育ち	6
育ちを促す遊び	9
身につけよう!生活習慣	13
トイレ	13
着替え	15
睡 眠	15
歯みがき	16
指しやぶり	18
おっぱいの悩み	18
スマホやタブレットとの付き合い方	19
1~2歳頃の食事について	20
食事のポイント	20
一日の食事の目安量	21
基本の栄養バランス	22
間食(おやつ)	25
食育ピクトグラム	26
その他の育児情報	27
遊びと事故防止	27
アレルギー	28
体調不良のとき	29
病院の受診について悩んだとき	30
緊急時の対応(こどもの救急)	31
緊急時の相談・受診先	31
予防接種	32
こども家庭・保健センターのご案内	34





※発達には個人差があり、  
あくまでも目安です。



### 1歳6か月



からだ

歩行が安定する

手すりを持って  
階段をのぼる

### 2歳

走る

その場で  
ジャンプする

奥歯が生えてくる  
離乳の完了  
幼児食へ

「いただきます」の  
あいさつができる  
スプーンを上手に使う



しょくじ

意味のある言葉を  
3語以上話す

言葉が増えて  
2語文になる



ことば

からだの部位がわかる  
大人の言うことが  
ある程度理解できる



こころ

大人のまねをする

自分でやりたい  
気持ちが強くなる

イヤイヤ期が始まる



## 1歳6か月頃のこども



### からだの育ち



1歳6か月

#### 身長

76～85cm 2歳では生まれたときの約1.7倍！



#### 体重

9～12kg 2歳では生まれたときの約4倍！

成長発達には個人差があります。母子健康手帳に載っている  
身体発育曲線にそって増えていればよいでしょう。

#### 口の様子

乳歯は16～20本



#### 視力

0.5～0.6程度。

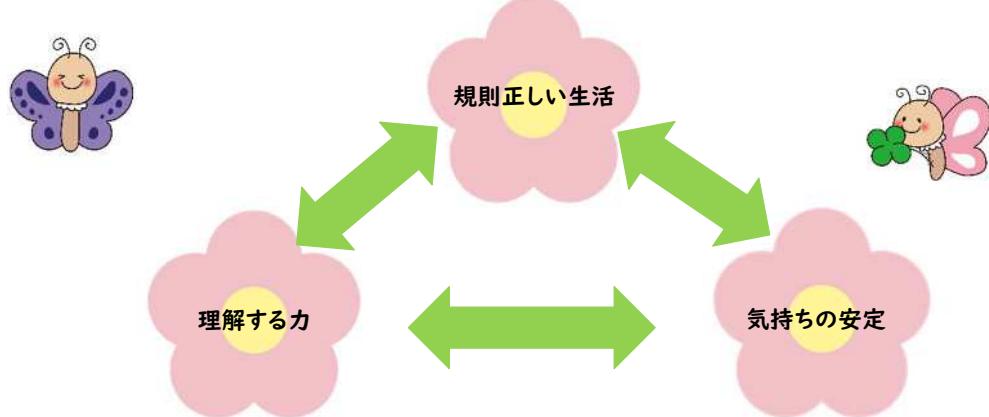
だんだんと物を立体的に見る  
ことができるようになる。

足腰の筋力がついて、  
歩き方がスムーズになる。  
2歳ごろまでには、  
20分程度続けて歩けるように。

手先が器用になり、  
積み木をつまんで積んだり、  
クレヨンで点や線を描くお絵描  
きができるようになる。  
軽くて握りやすい大きさの  
ボールなら投げられるように。



ことばの発達には個人差がありますが、1歳6か月頃には日常生活の中で簡単なことばの意味が理解でき、意味のあることばが数語言えるようになっています。2歳頃には「ママ、だっこ」など2語文が話せるようになっていきます。



ことばは、規則正しい生活(運動・食事・睡眠など)、気持ちの安定(人への信頼感や「伝えたい」という気持ち)、そして理解する力が互いに影響しあいながら育くまれます。

### ★規則正しい生活★

規則正しい生活は、ことばの発達の土台となります。

同じ時間に食事や睡眠をとり生活リズムを整え、からだを動かしてしっかりと遊ぶ時間を作りましょう。

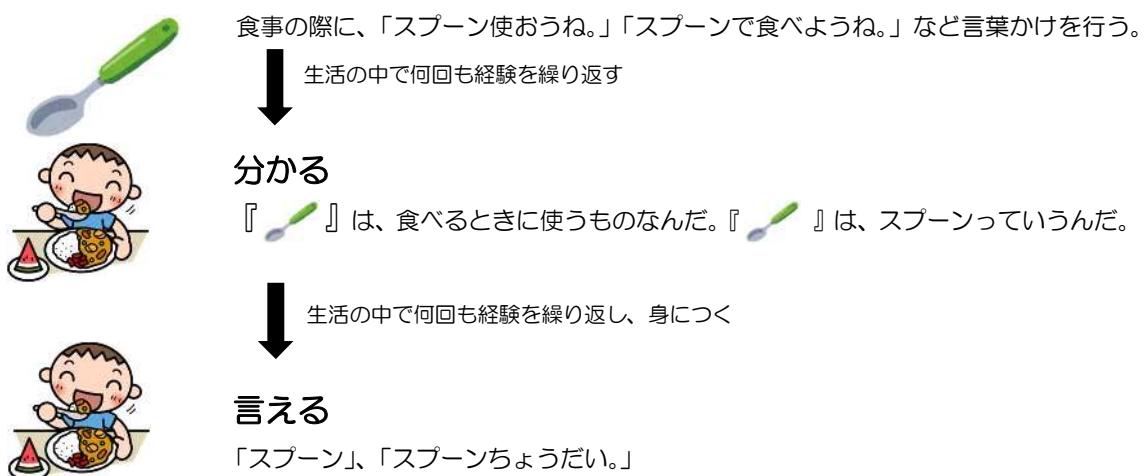
### ★気持ちの安定★

自分の欲求を分かってくれたり、分かってくれようとしたりする人が一緒にいてくれることが、子どもの気持ちの安定につながり、やる気や意欲、伝えようという気持ちを育みます。一緒に楽しいこと、うれしいことを感じ、安心していられる時間を作りましょう。

### ★理解する力★

子どもは、同じものを何度も見たり、言葉で聞いたりするうちに「これが○○なんだ!」と理解し、やがて自分も言葉として話すようになります。分かるのが先、話せるのは後です。子どもに「言わせる」ことより「聞かせる」ことを意識しましょう。

<例えば…>



## どうすればよいの？

### 大人とのやりとりを通してことばを増やしていこう

#### 1 子どもの言葉を反復しよう

子どもが話したことばを反復すると、子どもは聞いてもらっているという安心感を持つことができます。

間違いを正すようには言わず、「バナナ」を「ナナ」と言っても「そうね、バナナね。」とさり気なく正しい言葉を聞かせてあげましょう。



#### 2 子どもの気持ちを代弁しよう

子どもの様子や行動を感じとて「楽しいね」「おいしいね」「くやしいね」などと代弁すると、大人と気持ちを通わすことができ、自分の経験と重ね合わせられます。

#### 3 子どもの言葉を広げよう

「りんご」と言ったら「りんご、赤いね」、「りんご、おいしそうだね」と連想できることばを広げ、つなげていきましょう。「ゾウさん」と言ったら、「あ！ゾウさんがいるわ」、「ゾウさん大きいね」など同じ単語を入れて話しかけるのも良いでしょう。

#### 4 聞き上手になろう

子どもが何かを伝えようと話し始めたら、最後まで聞いてあげましょう。



## ことばかけのポイント

#### 1 子どもの顔を見て声をかけよう



#### 2 聞き取りやすい短い言葉で

ことばの意味を伝えるため、「これ、そこにおいて」ではなく、「絵本、机において」など詳しく言いましょう。

また、遊びの音（擬態語・擬声語）を使うことも聞くのが楽しく集中しやすくなります。

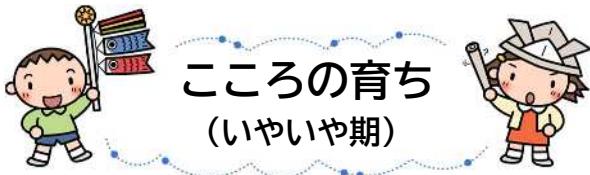
（例）・水遊びは、「パシャパシャ」「ジャージャー」  
・乗り物は、「カンカン」「ブッブー」など



#### 3 子どもが見ているものをことばにしよう



他のことに集中している時に、別のこと気に引くことは難しいので、子どもが関心を向いているものについて話しましょう。車で遊んでいるときや車に対して指差しをしているときは「ブーブーね」、「ブーブー走らせてみようか」などと話しかけたりしましょう。



自己主張は  
子どもの社会が広がる中で  
重要な能力になります!

## なぜ起こるの?



歩行も上手になり、スプーンやフォークを使えるなど手先も器用になってきます。



ことばの理解や発語も増えてきます。



昨日までできなかったことが今日はできるようになり、分からなかったことばも通じるようになっていきます。

そのため、この頃の子どもは「自分がするんだ!」という気持ちでなんでもやりたがりますが、まだまだうまくできないこともたくさんあります。



自分の要求が受け入れられないときや、うまくいかない時などに、もどかしさを感じ「いやいや」「やだやだ」と言ってだだをこねたり、かんしゃくを起こしたりするのです。

かんしゃくやいやいやに手を焼く場面が増えますが、いやいや期があることは、子どもの「意欲」や「安心」、「信頼」が育っている証拠です!



## どうすればよいの?

### 1 おおらかな気持ちで受け止めましょう

最初の反抗期と呼ばれるこの時期は、なくてはならない成長の過程です。子どものかんしゃくにイライラするのではなく、大人も時々は楽しむ感覚で、「あつ、じゃあママはこうするわ!」とやりとりが楽しめれば、子どものこころにもゆとりができて、誘いに応じやすくなってきます。

### 2 子どもの要求に応じることができない時は、落ち着くまで待ってみましょう

子どものエネルギーの発散を待ってから、別のこと気にそらすなどをしてみましょう。

### 3 子どもの気持ちをことばで拾って返してあげましょう

「くやしいね」「本当はこうしたいの?」と返してあげれば、「こんな時はこう言つたらいいんだ!」とわかるようになります、だんだんとことばで表現できるようになります。



## 具体的ないいやへの対応



### 1 お子さんのかむ力・飲み込む力に合わせた大きさ、硬さ、形状にしましょう

1~2歳児ごろは、歯が小さく、奥歯が生えそろっていないため、弾力があるもの、硬いもの、ペラペラしたものなどが苦手です。

食べにくさからその食材を嫌うこともあります。

お子さんのかみやすい大きさにしたり、大人より柔らかくしたり、とろみをつけたりすると食べやすくなります。

### 2 「食べなさい！」と強要しないようにしましょう

毎回のように注意されると食欲がなくなったり、無理して食べさせるとかえってトラウマになり、食べなくなるこどももいます。

「食事は楽しいもの」という気持ちを育ててあげましょう。

### 3 大人が「美味しい」と言いながら食べている場面を見せましょう

こどもにとって一番安心できる存在の人が笑顔で食べていると、こどもも自然とその食材に興味をもってくれるかもしれません。大人と同じものが食べたいということの気持ちをうまく活かしてみましょう。

### 4 食事の環境を整えましょう

食事の時間はおもちゃを片づける、テレビは消しておくなどして、食事に集中できる環境をあらかじめ整えておきましょう。

外食で楽しい環境を演出することも、こどもが食べてみようと思うための工夫の1つです。

食べ慣れないものを嫌がるのは自然な反応です。  
細かく刻んでまぜる、好きなものと組み合わせる、  
少量のみ出すなど、少しずつ慣らしていきましょう！





### 1 選ぶのはこどもに任せましょう

小さなことでもよいので自分で決めさせてあげましょう。右足から?それとも左足から?といったことでも良いでしょう。強制されるのは嫌だけれど、自分で決めたことは結構やれるものです。

### 2 やりとりでその気にさせましょう

「上着さんが着てほしいって言っているよ!」「この服を着たらもっと恰好よくなるよ!」という声かけもプライドをくすぐる言い方です。やりとりを楽しみましょう。



### 1 買い物前の約束を繰り返すことで、我慢できるようになってきます

「買わない約束をする」「買い物へ行く」「我慢して帰宅」という3つの段階を根気よく繰り返しましょう。

### 2 ことばで拾って返してあげましょう

気持ちのコントロールがきず爆発。自分でも何に怒っていたのかわからなくなってしまうことも少なくありません。「おもちゃが欲しくて泣いてたんだね」「おもちゃで遊びたかったんだね」と返してあげれば、すぐにではなくとも、だんだんことばで表現できるようになっていきます。対応が大変なときはその状況や場所を避けることも一つの対処です。

## こころの育ちを支えるアタッチメント（愛着）

こどもは、不安な時などに身近なおとなが寄り添い、気持ちを受け止めてもらう経験を繰り返すことで、「アタッチメント（愛着）」（安心の土台）が得られます。

0～2歳ごろのこどもには、おとなが抱っこしてあげることがアタッチメントの形成に最も効果的ですが、微笑んだり、やさしく声をかけてあげることでも、こどもは安心感を回復・維持することができるようになります。

自分の気持ちを受け止めてもらったり、共感・言語化してもらったりするなかでアタッチメントがしっかりと得られると、成長してからも人を信じたり、自分に自信を持つことができ、様々なことに挑戦したり、他の人を思いやり尊重する感覚を育てたりすることができます。



### なぜ大切な？

- 1 元気なからだと手先の器用さをつくります。
- 2 見る力・聞く力・話す力を育てます。
- 3 こころが育ち、考える力が向上します。
- 4 人と気持ちを分かち合い、社会の一員になっていきます。

### どうすればよいの？

#### 1 こどもにとって生活そのものが遊びです

数分でも抱っこして話しかけたり、揺らして「がたごと」と電車ごっこをしたり、「いないいないばあ」やくすぐりっこで笑い合ったりと日常のささやかな触れ合いの時間を積み重ねましょう。

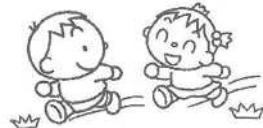
#### 2 ごっこ遊びはイメージを育てます

1歳6か月頃になると積み木やブロックを積めるようになり、2歳頃から電車や家などに見立てて遊べるようになります。





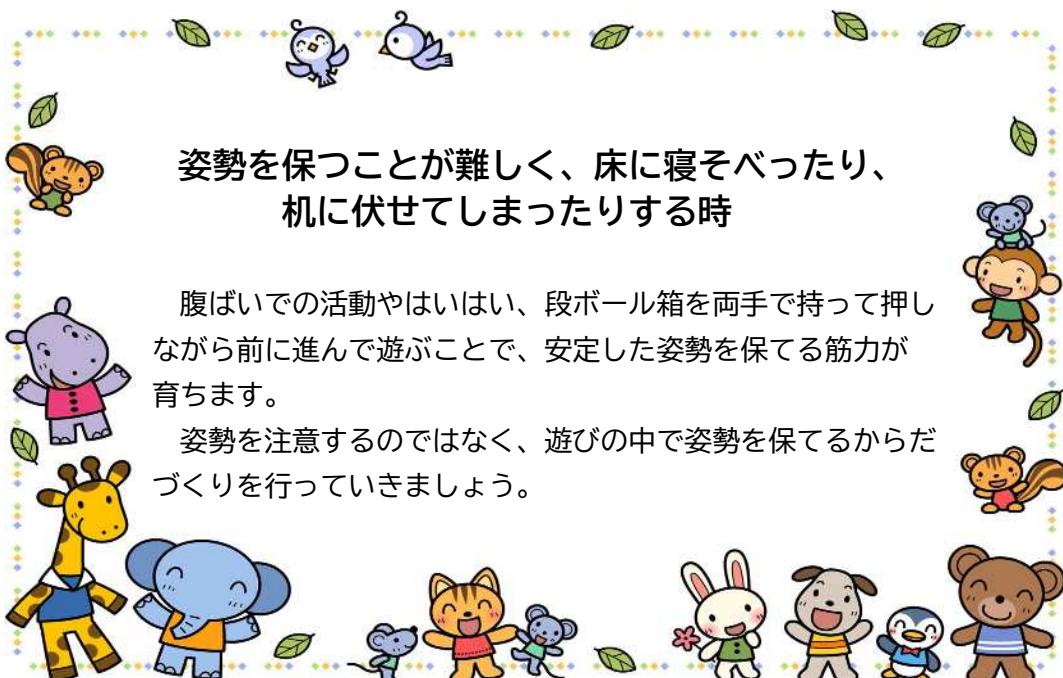
その場で両足をそろえてピョンピョン飛んだり、15cmほどの高さのマットや大型積み木で段差から飛び降りて楽しみましょう。



広い廊下やマットの上で、大人がボールを転がして、「までまで～」とボールを追いかける遊びを楽しみましょう。



安定して歩行が出来るようになると、斜面や階段を登れるようになります。危険がないよう大人が近くで見守りながら滑り台などで楽しみましょう。





## 手先の器用さを育む遊び



つみ木を使い、つむ、崩す、並べる遊びをしてみましょう。大人が見本を見せてあげ、「高くつめたね」など声をかけてあげましょう。



ボール、容器のふたなど、大人がくるくる回すとその様子をじっと見たり、マネをしようとなります。



## 考える力を育む遊び



1歳6か月を過ぎると型はめ遊びもできるようになっていきます。初めはうまく入らなくてすぐに飽きることがありますが、いつでも挑戦できるように手が届くところに置いておきましょう。



箱やカバンにボールを詰めたり、容器から全部出して空っぽにするのも楽しい遊びです。「いっぱい入ったね」「全部なくなったね」などと声をかけてあげましょう。



粘土や布やフェルト、泥遊びなどで、触る、ちぎって遊ぶなど様々な感覚を楽しませてあげましょう。





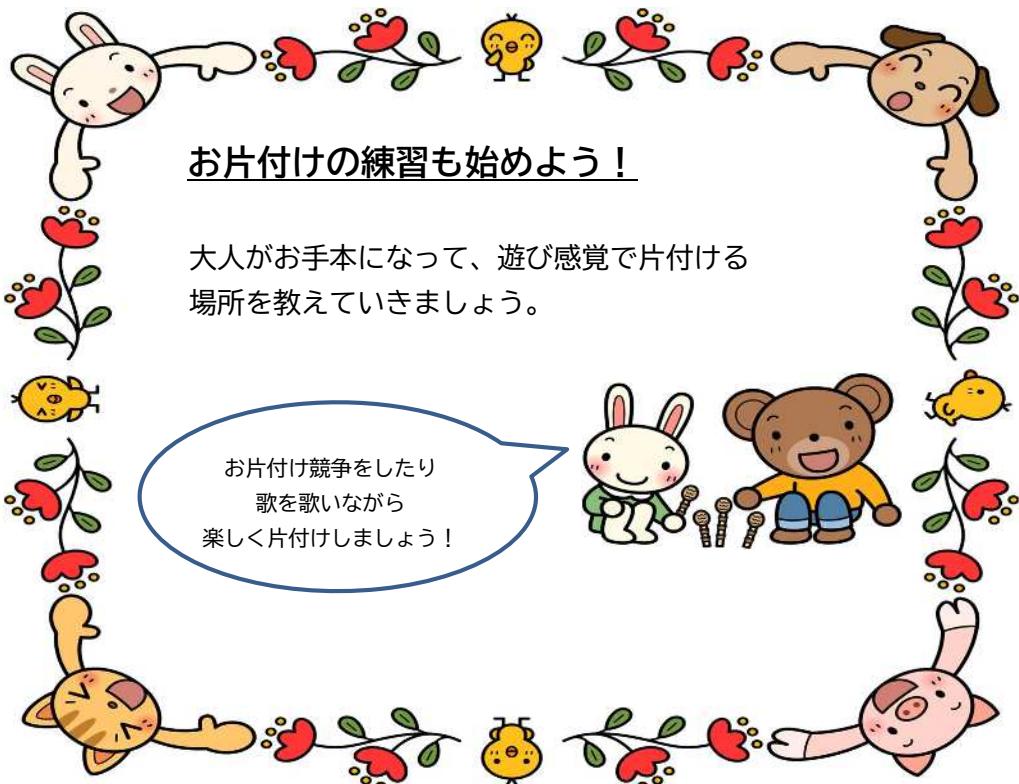
人や動物のまね、絵本のことばや好きな体操、大人の口癖をまねようとする時期です。大人がまず手本を見せながら誘ってみてください。まねたら、思いっきりほめてあげましょう。

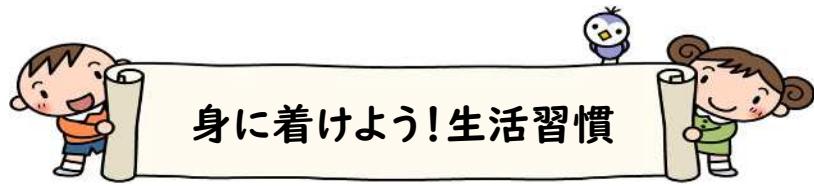


こどもは乗り物が大好きです。段ボールの中に入って運転したり、大きなクッションの上にまたがって、足でけって前進するなど車に乗ったつもりで遊んでみましょう。「いってらっしゃい」「気をつけてね」などと手を振ると遊びが広がって楽しくなります。



ままごとのお皿にボールを入れて運ぶよう促したり、スプーンを口元まで運んでみたり、普段の食事を再現してみましょう。「おいしそうね」「熱いからフーフーしてね」などとイメージを広げる声掛けをすると喜ぶことでしょう。





## トイレトレーニング

### ☆トイレトレーニングを始める目安は?

#### 1 からだが発達する

トイレまで立って歩ける、支えなしで座れる、おしっこの間隔が2時間以上空くなど  
子どもの成長に合わせて進めましょう。

#### 2 ことばの理解ができる

「トイレに行こう」「チー出たね」などのことばが伝わると進めやすいです。



## 始める前の準備

#### 1 機嫌がよい時にトイレかおまるに座らせよう

トイレやおまるが嫌なところではないと感じられるよう、機嫌がよいときに試して  
みましょう。

#### 2 絵本や動画で興味を促そう

トイレが題材のものを見せてことで、トイレに興味を持つきっかけとなります。



## どうすればよいの?

#### 1 おむつが汚れていたらすぐ取り替えよう

きれいなおむつは気持ちよいという感覚を持たせるために取り替えましょう。また  
大人も子どもの排せつ間隔がつかめます。

#### 2 おしっこ・うんちのサインをキャッチしよう

もじもじする、お尻を押さえるなどのサインを出すようになったら、「チー出たの?」と  
声かけし、トイレに誘ってみましょう。

### **3 タイミングを見計らってトイレかおまるに座らせよう**

サインがあった時はもちろん、寝起き、食事の前後、外出前後、お風呂に入る前、寝る前など生活の節目に声をかけてみましょう。

### **4 出たらほめよう**

タイミングよくおしっこやうんちが出たら「チー出たね」「すっきりしたね」などの声かけをし、ほめましょう。

### **5 慣れてきたらパンツにチャレンジ**

こどもから「トイレに行きたい」と意思表示したり、外出先や夜以外はおむつが必要なくなったりしたら、パンツをはかせてみましょう。こどもがはきたい物を選ぶと「早くはきたい!」とやる気が出る場合もあります。

## **ポイント**

### **おむつがはずれる時期は個人差が大きい**

年齢にとらわれず、こどものこころとからだの準備ができてから始めましょう。

### **失敗はつきものなので失敗しても怒らない**

気持ちがよいはずの排せつが、怒られることでトイレ嫌いになってしまうこともあります。失敗が続いて親子共ストレスになるならば中断してもOKです。あせらずゆっくり進めましょう。

### **トイレの環境を整える**

からだが安定するように補助便座や足置きを用意するなど、こどもにとって排せつしやすい環境にしましょう。また、トイレが楽しい空間と思えるよう、こどもが好きなタオルや便座カバーをつけたりするなど、行きたい場所と思ってもらえるような工夫をしましょう。





大人にとっては当たり前の着替えも子どもにとっては未知のことばかり。服の前後・左右・裏表や着る順番、ボタン留めなどとても複雑で難しいことがたくさんです。

### どうすればよいの？

#### 1 時間がかかるても「自分でやりたい」という気持ちを大切に

「腕を曲げるよ」「ここを持ってごらん」と具体的にことばをかけて、袖口を引っ張ったりさり気なくフォローしながら、「自分でできたね！」と達成感や喜びを感じさせましょう。



### 2 脱ぎ着しやすいように工夫を

襟ぐりや脇などに余裕のあるものや、伸縮性のある素材が扱いやすいでしょう。また、前に目印をつけるなど前後をわかりやすくしたり、留め具はスナップから始めるとよいでしょう。



### なぜ必要なの？

睡眠中には、子どもの心身の発達に欠かせない成長ホルモンが分泌されます。また、1日の生活リズムを整える役割もあります。



#### 1 昼間は元気に！夜はゆったり！

昼間にしっかり活動し、夕食後はテレビやゲームなど興奮する遊びを控えましょう。

### 2 寝る準備と環境を整えよう

パジャマに着替える、「おやすみなさい」のあいさつをする、テレビを消すなど、「もうすぐ寝るんだな」と見通しがつくような習慣をつくりましょう。

### 3 昼寝の長さと時間帯に注意しよう

1日1～2時間程度が目安で、午後3時頃には切りあげましょう。



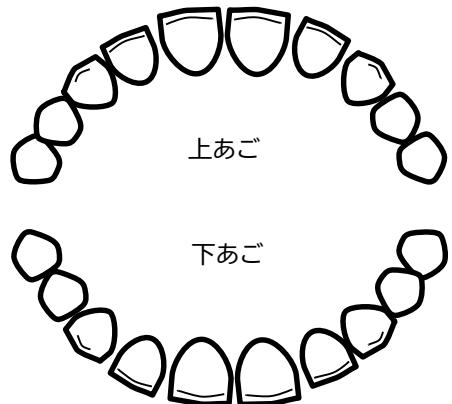
#### 4 寝る前のお風呂はぬるめに

熱いお風呂は体温を上げ、寝つきが悪くなってしまいます。



歯の生える時期は、個人差が大きいですが、1歳6か月の子どもの約50%は、上下16本の歯が生えています。

離乳食を卒業し、いろいろなものが食べられるようになる時期なので、これからがむし歯予防の大切な時期です！



20本生えそろいます。

生えたところに色を  
塗ってみよう！

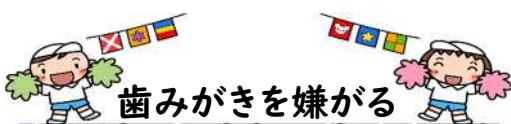
### どうすればよいの？

- 1 まずは子どもが自分でみがき、大人は仕上げみがきを！
- 2 最後はぶくぶくうがい（2歳頃から）
- 3 毛先が広がってきたら歯ブラシを交換



### 仕上げみがきのポイント

- 1 「お口をあーんして。ごはんがついてるからピカピカにするね」と声をかけ、膝に子どもを寝かせて優しくみがきましょう。
- 2 歯ブラシは鉛筆を持つように少し短めに握り、小刻みに振動させながらみがきましょう。
- 3 みがき残しが減るように、歯をみがく順番を決めておくとよいでしょう。  
ひとつで書きのように口の中を一周してみがく方法がおすすめです。  
「歯と歯ぐきの境目」「歯と歯の間」はむし歯になりやすいので、意識して丁寧にみがきましょう。
- 4 上唇小帯（上唇の裏にあるひものような組織）に歯ブラシがあたるととても痛いので、歯ブラシを持った反対の人差し指で上唇をおさえてガードしましょう。



### なぜ嫌がるの？

こどもは口に入れるのを入れられることや、慣れない体勢に不安を感じることがあります。イヤイヤ期で歯みがきが嫌いなこともあります。また、上唇小帯(上唇の裏にあるひものような組織)に、歯ブラシがあたると痛いので嫌がっていることもあります。

### どうすればよいの？

- 遊びの中で口の周りに触れたり、あおむけにして大人が上からのぞき込んだりして慣れていきましょう。
- 上唇小帯に、歯ブラシがあたらないように、歯ブラシを持った反対の人差し指で上唇を押さえてガードしましょう。
- 「自分でやりたい！」という気持ちを上手に引出しながら練習し、できたらたくさんほめてあげましょう。

### ☆むし歯予防のPOINT☆

#### ① むし歯菌を減らそう！～歯みがきでむし歯菌と歯垢を除去～

歯に付着したむし歯菌や歯垢を除去するのは「歯みがき」です。食べたらみがく習慣を身につけ、「仕上げみがき」も毎日行うようにしましょう。外出中などで歯みがきができない時は、お茶やお水を飲みましょう。



#### ② むし歯菌の活動を抑えよう！～間食は時間を決めて規則正しく～

お菓子やジュースなどを頻繁に口にし、だらだらと食べると、口の中でむし歯菌が酸をつくり続けてしまいます。おやつは回数と質を考えて与えるようにしましょう。  
※むし歯になりやすい飲食物の例（砂糖を多く含み粘着性があるもの）



飴やキャラメル



クッキー



チョコレート



炭酸飲料・  
スポーツドリンク

#### ③ 歯を丈夫にしよう！～フッ化物塗布で歯を強化～

フッ化物塗布は、歯の表面からカルシウムを溶けにくくし、むし歯菌が酸を作る力を弱め、むし歯の発生を抑えてくれます。歯科医院での定期的なフッ化物塗布や、フッ化物入りの歯みがき剤などを使用しましょう。

#### ④ 哺乳びんを使う回数を減らしていこう！

眠りながら哺乳びんをくわえていると、むし歯になりやすくなります。

詳しい内容は、日本歯科医師会ホームページをご覧ください。

日本歯科医師会ホームページ

「歯とお口のことなら何でもわかる

テーマパーク8020」





1歳6か月頃では、家の中で時々指をしゃぶることや寝つくまでの間に指をしゃぶることは、よくあることで心配はいりません。3歳くらいまでは様子をみましょう。

### どうすればよいの？

指しゃぶり自体は病気ではないので、無理にやめさせる必要はありませんが、ほかに気がまぎれるといつの間にか指しゃぶりはしなくなります。興味のありそうなことを一緒に探して遊んであげましょう。手遊びや積み木など、手先を使った遊びをすることがおすすめです。

#### ～手遊び例～

げんこつ山のたぬきさん、結んでひらいて、  
糸まきまき、トントントントンあんぱんまん



### この頃のおっぱい

歩いたり走ったりして運動量が増え、食事3食にプラスして1～2回の間食(おやつ)を食べるようになると、フォローアップミルクやミルクはわき役の栄養源になっていきます。母乳の場合も同様で飲む回数も減り栄養源としての役割は少なくなっています。

### 「卒乳」か「断乳」か

「断乳」とは、主に母親の主導で母乳をやめることです。反対に、子どもの気が済むまで飲ませ、自然におっぱいから離れていく方法を「卒乳」といいます。

お誕生日を過ぎた頃から、「断乳」か「卒乳」か、「断乳」するなら時期はいつにするかが大きな関心事でしょう。授乳はコミュニケーションの役割もありますが、食事に影響する場合や母親がストレスを感じる場合は「断乳」を検討してもよいでしょう。

どちらにするかは、お子さんとご家庭の状況に合わせて選択してください。



こどもの間は、心とからだの基礎作りの大切な時期です。自分を信じる気持ちや思いやり、体力・運動能力を育てるには、直接的に人や物と関わることが欠かせません。

スマホやタブレットは、便利なツールですが、こどもは動画をずっと見続けてしまうなど、まだ自分でコントロールすることができません。大人がスマホやタブレットの利用ルールを考えてあげることが大切です。

こどもは、身近な大人をよく見ています。大人がお手本となる使い方をしましょう。

保護者の方へ

## デジタル社会の子育て 幼児期に大切なこと

### 遊び

外遊びしていますか？

遊びは子どもの主食です  
自然に触れてリアルの体験を！



しっかり遊ぶために  
スクリーンタイムは短めに

・スクリーンタイムについて  
2歳未満：推奨されない  
2歳～4歳：1日1時間未満

出典：(株)アカデミー、(株)アカデミー、(株)アカデミー、(株)アカデミー、(株)アカデミー

### 生活リズム

何時間眠っていますか？

規則正しく食べて  
十分な睡眠を！



起きる時間を決め、寝る1時間前  
にはメディアの使用をおしまいに

・寝る前にスマホやタブレットを使  
うと眠れなくなります  
・過剰なスクリーンタイムは脳眠障  
害を起こします

### 目

近い距離で画面を見ていませんか？

幼児期は目が育つ時期  
就学時の視力低下が深刻です！



近視を進行させないために  
1日2時間以上の外遊びを

・過剰なスクリーンタイムは近視を  
誘発します、スマホの小さな画面を見  
続けると内斜視になる危険があり  
ます

### 会話

会話を楽しんでいますか？

脳も育てる「言葉のチカラ」  
生活の中で言葉は育ちます！



子どもの話をもっと聞いて、  
言葉のキャッチボールを！  
読み聞かせも積極的に

・スクリーンタイムが増えると大切  
な親子の会話が減ります

## 親子でスマホから離れた時間をつくりましょう 大人のスマホ漬けは子どもの育ちを妨げます

公益社団法人 日本小児科医会

◎ゲーム・ネット依存は  
病気です  
◎幼児期の長時間使用は  
依存症の入り口になり、  
小学生にも増えています

出典：公益社団法人日本小児科医会、保護者の方へデジタル社会の子育て「幼児期に大切なこと」

外でからだを使って遊ぶことは、  
子どもの五感や体力を育て新しい発見  
や経験に繋がります。  
親子で一緒に遊ぶ時間をつくってみま  
しょう。



### スマホ・タブレットに関する情報はこちら

「ネット・スマホのある時代の子育て（乳幼児編）」（内閣府）



「子供たちの目を守るために」（文部科学省）



「乳幼児とスマホ 保護者のためのセルフチェック」  
(子どもたちのインターネット利用について考える研究会)





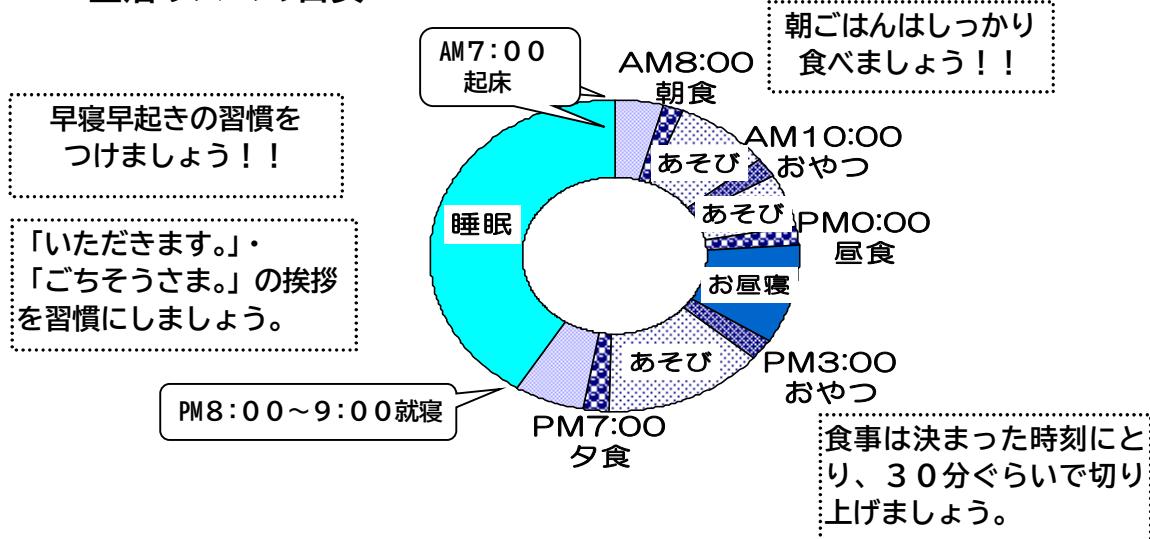
## 食事のポイント ~こんな工夫で楽しく食べよう~

### 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。

無理強いはせず、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。

大人が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、家族が同じ献立て薄味を楽しみましょう。

### 6 楽しい雰囲気の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。



## I 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ので、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
力や熱になるもの	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	赤身ひき肉約小さじ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ょう。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

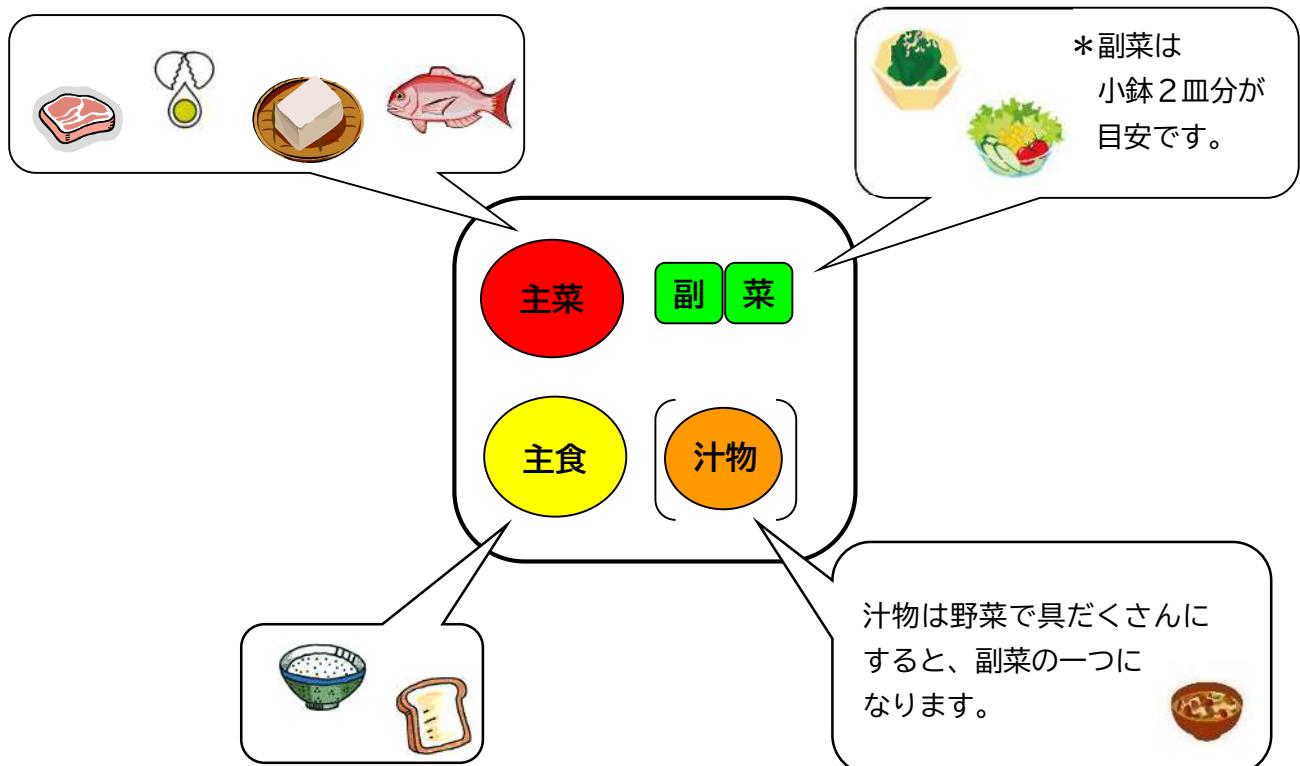
<ごはん・パン・麺類など>

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・海藻類など>



### 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 >

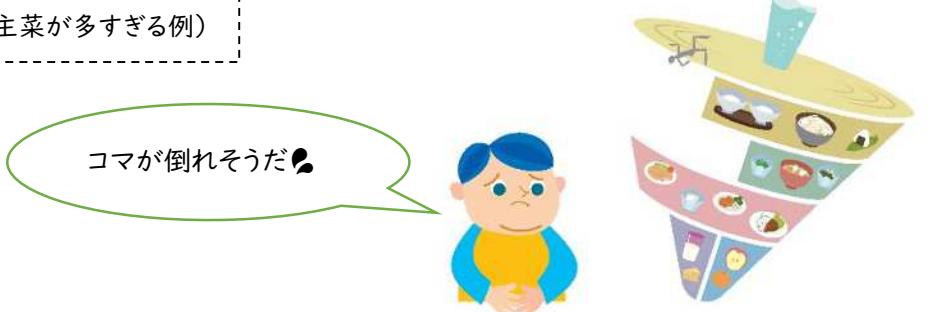
- ・「食事バランスガイド」は、コマのイラストにより、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが分かりやすく示されています。
- ・「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）からできています、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。
- ・それぞれのグループをどれだけ食べたらよいかの量は、1つ、2つ… と「つ(SV)」で数えます。  
\* SVとはサービング（料理の単位）の略
- ・それぞれの「つ」はグループごとに数えます。たとえば、主菜をたくさん食べるためには副菜を減らす、といったことはできません。
- ・P24は「1~2歳向け食事バランスガイド」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



## 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なり、人間にとつても運動は欠かせません。

### 水・お茶

水やお茶といつた水分はコマの軸のように、食事には欠かせません。



「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。(同じ半径区分・同じ分量(つ)の料理と交換できます。)

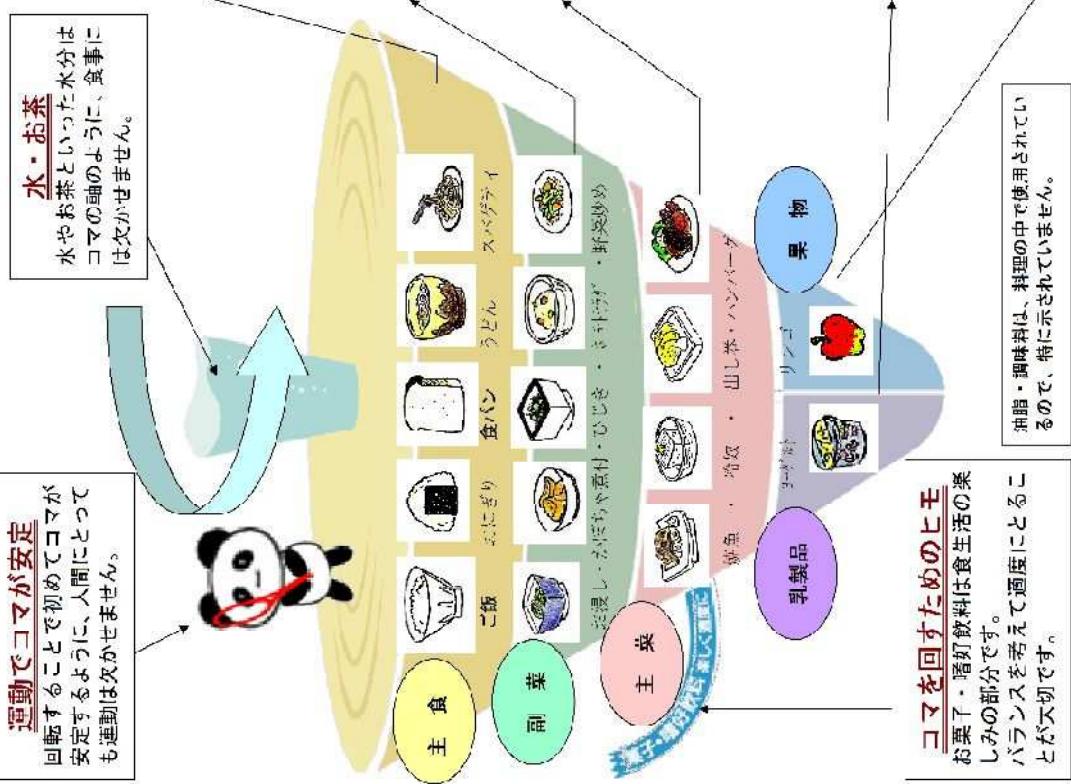
1 日 分		料 理 例 例 (下記の分量は大人二人前相当量を目安としています)	
主 食 (ご飯・パン・麺)	2.5~3つ	1 分 ご飯1杯・食パン1枚・うどん・スパゲッティ	2 分 ご飯1杯・食パン2個・ロールパン2個・ニンフライ10g
副 菜 (野菜・加熱)	3つ	1 分 ほうれん草ひんし・かぼちゃや野菜・トマト・ポテトサラダ	2 分 きんぴら・ほうれん草炒め・野菜炒め
主 菜 (肉・魚・卵・大豆)	2.5つ	1 分 冷や奴・納豆	2 分 煮魚・味噌汁・卵焼き
牛乳・乳製品	2~3つ	1 分 ヨーグルト・スライスチーズ	2 分 牛乳・ハムエッグ
果 物	1 つ	1 分 リンゴ半個・バナナ1本・みかん1個・ぶどう1/2房・いちじく2個・柿1個	2 分 りんご・バナナ・みかん・ぶどう・いちじく・柿

### 版 神 版

### 1~2歳向け食事バランスガイド

### 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こどもが大切です。



## 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いと言われています。間食(おやつ)は、食事で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 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	

1日のエネルギーの  
10~15%くらいです

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) AM10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
(with a red slash)	(with a red slash)	(with a red slash)			

- 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。

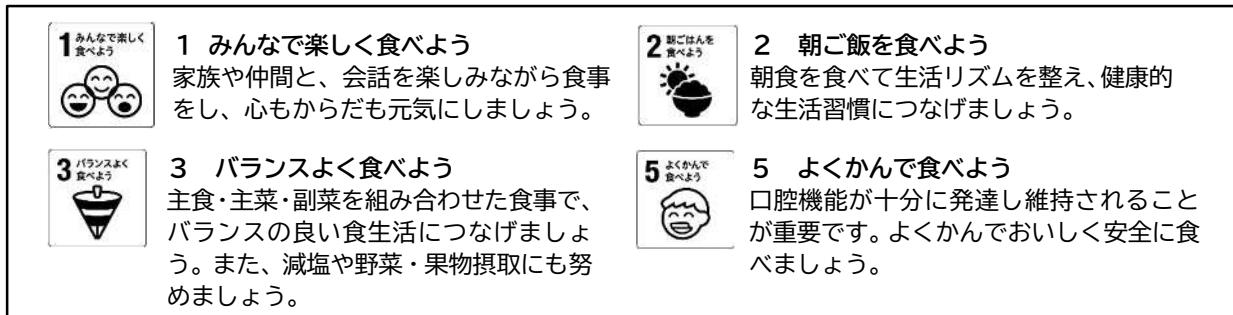
### 3 間食(おやつ)に市販の食品を使う時の注意

- 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。



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？ →



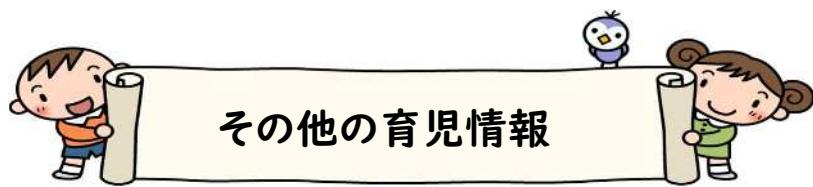
## 食事の相談・食育教室

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





### なぜ起こるの？

ほとんどの子どもがひとり歩きできるようになる1歳6か月頃から、階段の上り下りやジャンプもできるようになる2歳6か月頃までは、生理的多動期とも呼ばれ、動き回る度合いが強くなっていきます。

動き回ることで運動機能は急激に発達していきますが、飛び出しや転倒といった事故も増えていきます。

### どうすればよいの？

1歳を過ぎた子どもの死因で最も多いのは、不慮の事故です。

危険なことをことばで理解させるのは難しい年齢なので、家の内外の安全はいつも確認しておく、子どもの手の届くところに危険なものは置かないなどの心がけが大切です。

「子どもを事故から守る！事故防止ハンドブック」をご覧いただき、正しい知識を身につけましょう。

子ども家庭庁  
子ども事故防止ハンドブック





私たちのからだには、病気を引き起こす異物（例えば、ウイルスや細胞など）からからだを守る「免疫」という仕組みがあります。ある特定の異物（ダニやスギ花粉、食物など）に対して免疫が過剰に反応し、からだに症状が引き起こされることを「アレルギー反応」といいます。

アレルギーの病気は、年代によって発症しやすい種類が異なります。多くの患者さんは、乳児期にアトピー性皮膚炎を最初に発症して、その後、食物アレルギー、ぜん息、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎の順に発症していく傾向があります。

## アトピー性皮膚炎



アトピー性皮膚炎は、強いかゆみのある湿疹ができて、症状が悪くなったり良くなったりを繰り返す病気です。アトピー性皮膚炎は、私たちのからだを守る皮膚の「バリア機能」が低下して、炎症が起きやすくなることや、皮膚から水分が失われやすくなることから乾燥肌になりやすいことも特徴です

## 食物アレルギー



ヒトには、食べ物を異物と認識せずに栄養として吸収する免疫システムが備わっています。しかし、この免疫システムに異常がある場合、本来はからだにとって無害な食べ物を異物と過剰に認識してしまうことがあります。この反応を「食物アレルギー」と呼びます。

ある特定の食べ物を食べたり触れたりした後に、異物と認識された食べ物成分に対してのみアレルギー反応が生じます。

## ぜん息



ぜん息は気道にアレルギー性の炎症が生じて、さまざまな原因で気道が狭くなり呼吸が苦しくなる病気です。お子さんは大人と違って苦しさを言葉でうまく伝えることができないので、泣いたり不機嫌になったりして、苦しさを伝えようとします。

ぜん息は、症状がないときでも気道にアレルギー性の炎症が存在しています。治療をしないでそのままにすると、繰り返し何度もぜん息症状（発作）が起きてしまいます。医師の指示により生活環境を整え、炎症をしのぐ薬などを忘れずに服用して、ぜん息の症状（発作）を予防する治療が必要です。

## 花粉症

花粉症は、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎の中でもスギやヒノキなどの春の花粉が原因によるものが多く、主にくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、充血などが生じます。

## アレルギーの詳細や治療について

「アレルギーポータル」に詳しく説明が載っています。ぜひご覧ください。

厚生労働省、日本アレルギー学会  
ホームページ「アレルギーポータル」



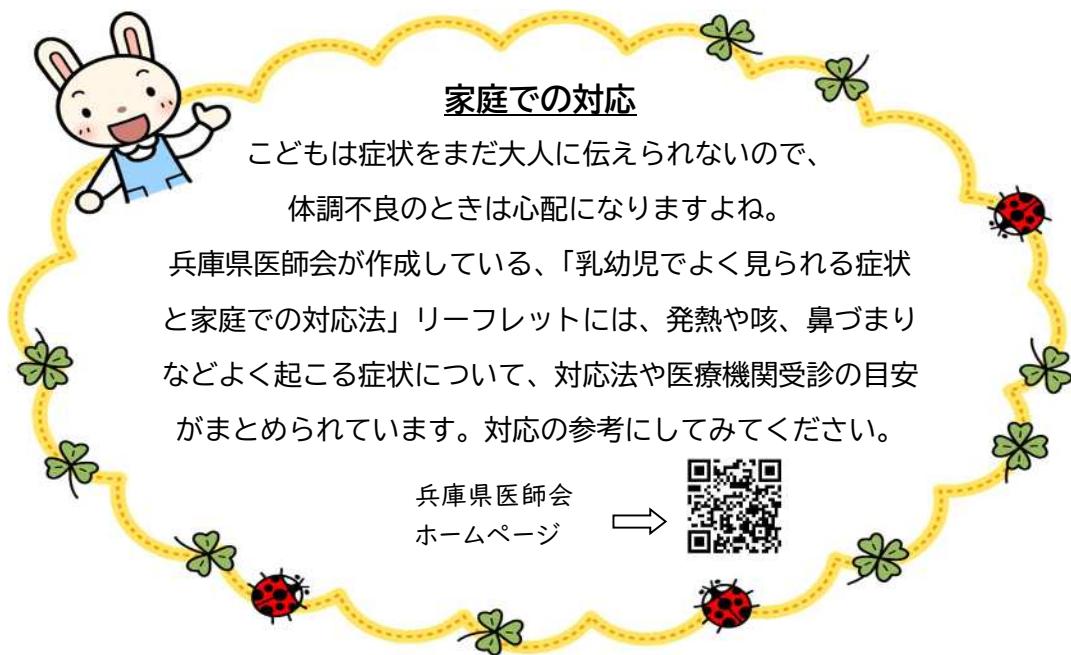


子どもの様子が「普段と何かが違う」「どこかおかしい」と感じたときには、よく子どもの状態を観察しましょう。心配な点がある場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

### 医療機関への受診について

呼吸が苦しそう、ぐったりしている、何度も吐く、けいれん、意識を失うような症状が見られた場合には、必ず医療機関を受診しましょう。

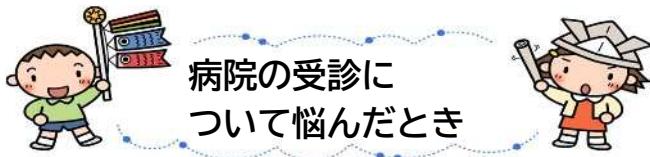
医療機関を受診する際には、子どもの症状、その変化、時間をメモしておきましょう。母子健康手帳にはこれまでの健康状態について重要な記録があるので、必ず持つて行きましょう。



呼吸やけいれんの様子、便や皮膚の様子などは、スマートフォンで動画や写真を撮っておくと、受診の際により状況を伝えやすくなりますよ。

こどもは大人よりも体温が高いため、平熱を知っておくことも大切です。



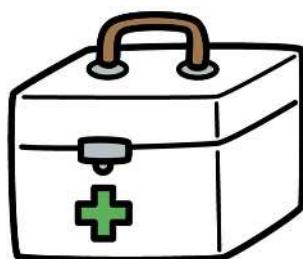
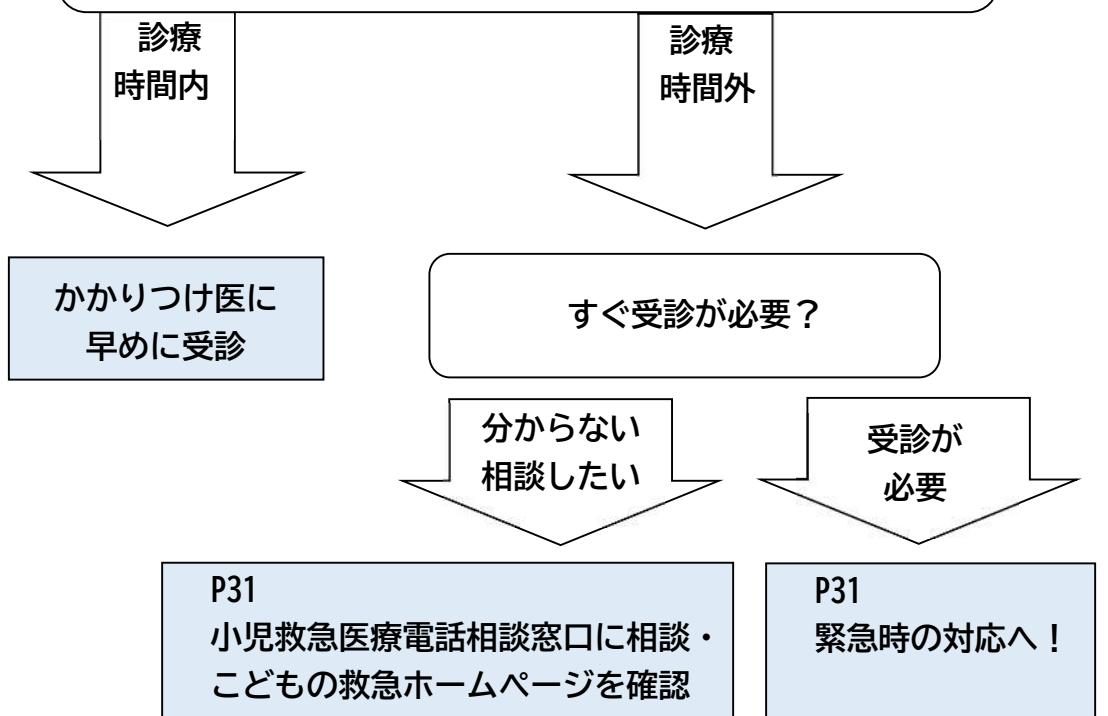


突然の病気やケガの際すぐに受診できるよう、近所にかかりつけ医をみつけておきましょう。

発熱、嘔吐、下痢などがなくても、いつもと違う元気がないと思う時は、かかりつけ医に受診したり、小児救急医療電話相談窓口（#8000）に相談したりしましょう。

### 急病 ⇒ まずは様子をよく観察する！

いつから？症状は？食欲は？機嫌は？睡眠は？便は出ている？



休日応急診療所等は応急処置であるため、かかりつけ医にも受診をしましょう。



「子どもの救急」は、厚生労働省研究班/公益社会法人日本小児科学会が作成している保護者のための救急＆予防サイトです。

気になる症状をクリックすると、「救急車を呼ぶ」、「自家用車で急病診療所に行く」、「おうちで様子を見る」など、対処方法が表示されます。

受診の判断の目安にしましょう。



### 休日・夜間の救急診療施設

診療施設名	診療科目	所在地など
芦屋市立休日応急診療所	内科 小児科	芦屋市公光町 5-13 芦屋市医師会医療センター1階 ☎ 0797-21-2782
芦屋市歯科センター	歯科	芦屋市呉川町 14-9 芦屋市保健福祉センター1階 ☎ 0797-31-0658
夜間当番医	—	☎ 各医療機関
尼崎市立休日夜間急病診療所	眼科 耳鼻咽喉科	尼崎市西難波町 6-1-9 ☎ 06-6480-9500
神戸こども初期急病センター	小児科	神戸市中央区脇浜海岸通 1-4-1 HAT 神戸内 ☎ 078-891-3999

※診療時間など詳細については「広報あしや」または市ホームページでご確認ください。

### 小児救急医療電話相談窓口

芦屋市ホームページ  
救急医療電話相談



	電話番号・受付時間
兵庫県子ども医療電話相談	<p>☎ # 8000 ☎ 078-304-8899 (ダイヤル回線、IP電話の方) 平日、土曜日は午後6時から翌朝午前8時まで 日曜日祝日及び年末年始は午前8時から翌朝午前8時まで</p>
救急安心センターひょうご	<p>☎ # 7119 (携帯電話・PHS・プッシュ回線) ☎ 078-331-7119 (すべての電話) 24時間無休</p>



乳幼児期は様々な予防接種があります。お子さんの体調の良い時に受けましょう。

## 予防接種はなぜ大切?

予防接種とは、病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くしたりするために、ワクチンを接種することです。

予防接種を受けると病気にかかりにくくなり、病気にかかったとしても重い症状を起こしにくくするメリットがあります。また、多くの人が予防接種を受けることで、社会全体で病気の流行を防ぐ効果があります。

## 予防接種を受ける時期は決まっているの?

予防接種を受ける時期は、感染症にかかりやすい年齢や、重症化しやすい年齢などをもとに決められています。特に、生後 2 か月から予防接種を受け始めることは、お母さんからもらった免疫が減っていく時期に、お子さんがかかりやすい感染症からお子さんを守るためにとても大切です。

予防接種ごとに定められた接種期間がありますので、忘れないように受けましょう。

## 何の予防接種を受けたらよいの?

次のページに、3歳までに受けいただきたい予防接種を一覧にしています。

接種間隔などの詳しいスケジュールは、「芦屋市ホームページ」、「日本小児科学会ホームページ」をご参照ください。

芦屋市ホームページ  
芦屋市の予防接種



日本小児科学会  
ホームページ



予防接種リサーチセンター  
ホームページ  
外国語 Foreign Language



## 予防接種を受ける前に注意することは?

明らかに発熱している場合や、重い急性疾患にかかっている場合などは、ワクチンを接種することができません。体調がよい時に接種しましょう。

また、アレルギーや基礎疾患がある場合は、主治医に相談してから接種しましょう。

## 副反応って何?

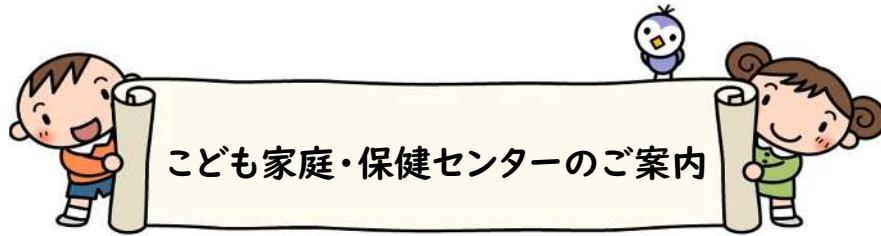
ワクチンの種類によっても異なりますが、発熱、接種局所の発赤・腫脹（はれ）、硬結（しこり）、発疹などが比較的高い頻度（数%から数十%）で認められます。通常、数日以内に自然に治るので心配の必要はありません。

予防接種を受けた後、接種局所のひどい腫れ、高熱、ひきつけなどの症状があった場合、医師の診察を受けてください。

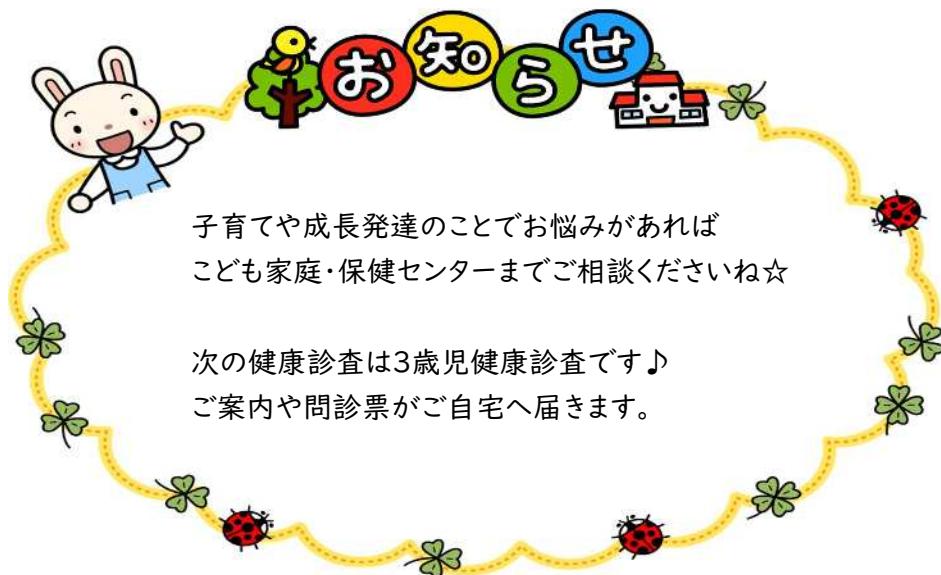
## 1歳6か月～3歳までに受けられる定期予防接種

(標準的な接種期間が含まれるもの)

予防接種名	接種対象年齢と3歳までに受ける接種回数	感染した場合の症状など
小児用 肺炎球菌	生後2か月～60か月に至るまで <input type="checkbox"/> 1回 <input type="checkbox"/> 2回 <input type="checkbox"/> 3回 <input type="checkbox"/> 追加	細菌による子どもの感染症の二大原因のひとつです。この菌は子どもの多くが鼻の奥に保菌していて、ときに細菌性髄膜炎、菌血症、肺炎、副鼻腔炎、中耳炎といった病気を引き起します。
五種混合	生後2か月～90か月に至るまで  <input type="checkbox"/> 1期初回 ( <input type="checkbox"/> 1回 <input type="checkbox"/> 2回 <input type="checkbox"/> 3回)  <input type="checkbox"/> 1期追加	<p>【ジフテリア】 感染しても症状が出る人は10%程度ですが、症状は、高熱、のどの痛み、犬吠様のせき、嘔吐などで、偽膜と呼ばれる膜がのどにできて窒息死することもあります。発病2～3週間後には菌の出す毒素によって心筋障害や神経麻痺を起こすことがあります。</p> <p>【百日せき】 普通のかぜのような症状で始まり、続いてせきがひどくなり、連続的にせき込むようになります。熱は通常出ません。乳幼児はせきで呼吸ができず、くちびるが青くなったり、けいれんが起きるあるいは突然呼吸がとまってしまうことがあります。肺炎や脳症などの重い合併症を起こしやすく、新生児や乳児では命を落とすこともあります。</p> <p>【破傷風】 土中に菌があり、感染する機会は常にあります。菌がからだの中で増えると、菌の出す毒素のために、筋肉の強直性けいれんを起こします。最初は口が開かなくなるなどの症状で気付かれ、やがて全身の強直性けいれんを起こすようになり、治療が遅れると死に至ることもあります。</p> <p>【急性灰白髄炎（ポリオ）】 感染すると100人中5～10人は、かぜ様の症状があり、発熱を認め、続いて頭痛、嘔吐があらわれます。症状が出る場合、ウイルスの感染が血液を介して脳・脊髄へ広まり、麻痺を起こすことがあります。</p> <p>【Hib】 感染すると中耳炎、副鼻腔炎、気管支炎などの表在性感染症の他、髄膜炎、敗血症、肺炎などの重篤な深部（全身）感染症を起こします。</p>
麻しん風しん 混合 (MR)	1期：生後12か月～24か月に至るまで  <input type="checkbox"/> 1期	<p>【麻しん（はしか）】 感染力が強く、予防接種を受けないでいると、多くの人がかかり、流行する可能性があります。高熱、せき、鼻汁、眼球結膜の充血、目やに、発疹を主症状とします。主な合併症は、気管支炎、肺炎、中耳炎、脳炎があり、かかった人の約1,000人に1人が死亡する重症の病気です。</p> <p>【風しん】 軽いかぜ症状ではじまり、発疹、発熱、後頸部リンパ節腫脹、眼球結膜の充血などの症状があります。</p>
水痘 (水ぼうそう)	生後12か月～36か月に至るまで  <input type="checkbox"/> 1回 <input type="checkbox"/> 2回	特徴的な発疹が主な症状でかゆみや発熱を伴うことがあります。通常、1週間程度で自然に治癒しますが、まれに脳炎や肺炎、肝機能の異常を伴ったり、皮膚から細菌が感染して化膿し、敗血症などの重症の細菌感染症を合併することもあります。



相談・教室	内容	市ホームページ
育児相談	身体計測、育児や離乳食・幼児食などの個別相談	
子どもの相談	臨床心理士による発達相談	
からだの相談	小児科専門医による運動発達に関する相談	
おやこ栄養相談	離乳食・幼児食などの個別相談	WEB予約可
幼児の食事とおやつの教室	幼児期の食育や健康についての講話と試食	WEB予約可
歯の無料相談と健診	歯科健診と歯のみがき方についての相談	



#### 【問合せ先】

芦屋市こども家庭・保健センター（あしふく）母子保健担当  
 〒659-0051 芦屋市呉川町14番9号3階  
 TEL:0797-31-1586 FAX:0797-31-1018  
 ※お電話をお掛けの際は、電話番号をよくお確かめのうえ、  
 お掛け間違いのないようにお願ひいたします。

令和8年2月改訂