

1歳6か月児の食事のしおり

毎月19日
は食育の日

～食習慣の基礎が育つ時期です～

食が細い

食事を無理強いしていませんか？ 間食は多くないですか？ 間食は時間を決め、食事時間以外に十分に遊ばせましょう。

硬いものを 食べようとしない

歯並びのよい、丈夫な歯と歯茎をつくるために、歯ごたえのあるりんご、セロリ、パンの耳、せんべいなどを、機嫌のよいときに少しずつ噛ませてみましょう。

こんな悩み ないですか？

甘い間食を やたら 食べたがる

甘い菓子類は、量を決め、上手に与えましょう。おやつには、果物、牛乳、さつまいも、チーズなども与えましょう。

緑黄色野菜を 食べない

緑黄色野菜は、成長発育に欠かせないビタミン、ミネラルをたっぷり含んでいます。調理を工夫して、少しずつ食べられるようにしましょう。

牛乳ばかり飲む

牛乳だけでおなかいっぱいになると、栄養が偏り、味覚も噛む力も育ちません。牛乳の量は1日、400mlくらいに。

この頃の好き嫌い

この時期は、まだまだ食の経験が少ないために、食べ慣れないものは口からべっと出してしまいがちです。

しかし、くり返し接することで、だんだんとおいしさを感じられるようになっていきます。調理を工夫し、いろいろな味を経験させましょう。

食べたらほめて、楽しい雰囲気ですら食事ができるように心がけましょう。

☆ 離乳は終わりましたか？

離乳完了は生後1歳6か月ごろが目標です。

☆ まだ哺乳瓶を使っていませんか？

できるだけ早く哺乳瓶の使用をやめ、飲み物はコップを使いましょう。

☆ 大人の食べ物をそのまま与えていませんか？

まだよく噛むことができず、また濃い味つけは偏食を招きます。

☆ 無理強いしていませんか？

食事時間は20～30分にして、遊び始めたら片づけましょう。

【1歳6か月児の特徴と栄養】

☺ 体重(1kg)あたりの栄養量は大人の約2倍以上必要です。

年齢が低いほど体重1kgあたりの栄養量が多い

年齢	1歳	3歳	成人
体重1kgあたり エネルギー	87kcal	81kcal	39kcal
体重1kgあたり たんぱく質	1.7g	1.5g	0.9g

「大人の小型」と考えず、成長に見合った食事を与えましょう。

☺ 胃が小さく、またよく噛めません。

よく噛んで食べられるようになるには、第2臼歯が生える3歳くらいからです。胃の大きさは大人の1/3から1/4程度で1日3回の食事をしても大人の1回分しか入りません。だから間食も大切な1回の食事なのです。

☺ 水分を多く必要とします。

からだの70%は水分で新陳代謝も活発で運動量も多く、十分な水分補給が必要です。発汗の激しい夏や、暖房のきいた室内、入浴、運動の後、下痢をしたときなどは、水・番茶・麦茶などで水分補給しましょう。

☆栄養のバランスが大切☆

からだは食べ物に含まれる栄養素によってつくられます。栄養状態の善しあしで、子どもの発育に差が出てくると考えられます。

この時期は特に栄養のバランスのとれた食事、食べさせ方に注意します。

☆「6つの基礎食品」を組み合わせて☆

バランスのとれた食事に近づけるには、いろいろな食品を組み合わせることが必要で、その目安が「6つの基礎食品」です。食品を、栄養素によって6つに分けてあります。毎回の食事で、6つの各食品群から少なくとも一つずつ食品を選んで食べるようにしましょう。

☆主食、主菜、副菜を基本に☆

献立は、ごはん、パン、めんなどの「主食」、魚、肉、大豆製品などを使った「主菜」、野菜を主材料とした「副菜」の組み合わせを基本に、牛乳・乳製品、果物を加えると理想的なバランスになります。



1歳6か月ごろの1日にとりたい食品の目安量

<p>1群 主にたんぱく質 肉・魚各30g 卵30g 大豆製品35g</p> <p>あじ(1/2尾) 30g 味噌 5g 卵(大1/2個) 30g 豆腐(1/10丁) 30g 上挽き肉 30g</p>	<p>2群 主にミネラル源 乳類(牛乳に換算して)400g 小魚3g 海そう2g</p> <p>チーズ(薄切り1枚) 10g MILK 牛乳(1本) 200ml しらす干し 3g わかめ 2g</p>
<p>3群 主にビタミン・ミネラル・食物繊維源 緑黄色野菜90g</p> <p>にんじん 20g かぼちゃ 30g ほうれんそう 40g</p>	<p>4群 主にビタミン・ミネラル・食物繊維源 その他の野菜120g 果物150g</p> <p>きゅうり 20g バナナ(1/2個) 50g 大根 30g キャベツ 30g りんご(小1/2個) 100g 玉ねぎ 10g トマト 30g</p>
<p>5群 主に炭水化物・エネルギー源 穀類(米に換算して)150g いも類30g 砂糖類15g(菓子料)</p> <p>パン(8枚切り1枚) 40g または、ゆであどん(1/4玉) 60g ごはん(茶わん2杯) 220g じゃがいも(1/3個) 30g</p>	<p>6群 主に脂質(脂肪)・エネルギー源 油脂10g 種実2g</p> <p>バター または、 マーガリン(小さじ1) 5g 油(小さじ1) 5g すりごま(小さじ1) 2g</p>

活動量が増せば、これらの食品は増量してもよい。

カルシウム料理も忘れずに



牛乳や小魚をつかった料理は、子どもも大人も欠かせません。

1杯の分量は少なめに



おかわりをさせるつもりで少なく盛りつけ、このほうが食欲も増します。

☆料理のポイント☆

野菜は生でなくてもOK



歯ごたえのある生野菜もいいけれど、おかずには炒め物や煮物がおいしい。

めん料理には肉や野菜をプラス



スパゲッティ、やきそば、ラーメンなど、大好きなものには栄養素もリッチに！

糖分、塩分はひかえめ！



小さいうちから生活習慣病予防。うす味でもおいしく食べます。

1歳6か月児の献立例

朝	<p>ポテトサラダ (じゃがいも30g にんじん10g きゅうり10g マヨネーズ3g)</p> <p>チーズオムレツ (卵30g チーズ10g サラダ油2g みじんバサリ少量)</p> <p>トマト 30g</p>	<p>牛乳100ml</p> <p>トースト (パン40g バター4g)</p>
おやつ(10時)	<p>果物(バナナ50g)</p>	<p>牛乳 140ml</p>
昼	<p>豆腐あんかけ (豆腐30g 鶏挽き肉30g さやえんどう5g キャベツ20g 醤油3g かたくり粉・油各2g)</p> <p>しらす混ぜごはん (米50g しらす干し3g)</p> <p>含め煮 (かぼちゃ30g 砂糖1g 醤油1g)</p>	
おやつ(3時)	<p>ミルクゼリー (牛乳70ml 砂糖6g セラチン0.5g バニラエッセンス1滴 いちご50g)</p>	
夕	<p>蒸し魚 (生鮭30g 玉ねぎ・にんじん各10g ブロッコリー20g コンソメの素少量)</p> <p>ごはん(米50g)</p> <p>味噌汁 (味噌5g わかめ1g きのこと10g)</p> <p>果物(りんご50g)</p> <p>ごまあえ (ほうれんそう40g すりごま3g 砂糖1g 醤油2g)</p>	