


# 幼児食(1歳~5歳ごろ)について

## ポイント

- ◆1日3回の食事リズムを整え、不足分はおやつで補う。
- ◆歯が生えそろうまでは、噛む力や消化能力も発達途中。食べやすいように大きさを調整する。
- ◆2歳代~は徐々にスプーンやフォークなどの食具が使えるようになるので、食具で扱いやすい食材の大きさにする。
- ◆食べる楽しさやマナーも教える。

牛乳またはミルクは  
200~400ml/日

幼児食の回数・時間 (時間は目安です)	幼児食 1日3回の食事	+1~2回の間食 (~2歳代) +1回の間食 (3歳~)
 食事  間食  牛乳またはミルク	7時  (10時)  	12時  (15時)   18時 

## エネルギーの目安量

1~2歳

男子 950kcal  
女子 900kcal

3~5歳

男子 1,300kcal  
女子 1,250kcal

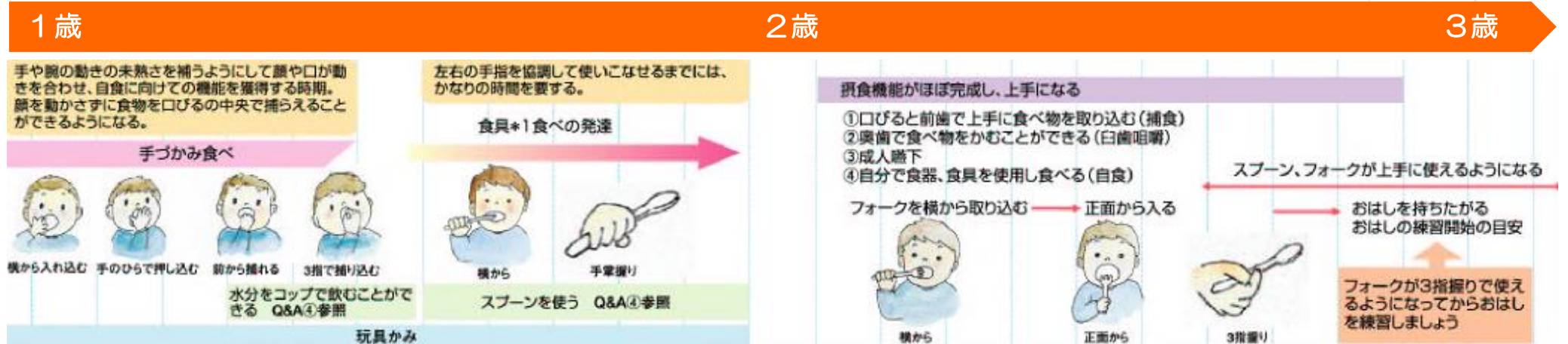
日本人の食事摂取基準(2015年版) 厚生労働省より

正しいおはしの持ち方ができるようになる目安は5、6歳



## 食べる機能の目安

乳幼児食べる力の発達チャート 東京都保健所より



## 1~2歳児の食べにくい食品例

弾力性の強いもの	かまぼこ、こんにゃく、いか、たこ	この時機は与えない
皮が口に残るもの	豆、トマト	皮をむく
口中でまとまりにくいもの	ひき肉、ブロッコリー	とろみをつける
ペラペラしたもの	わかめ、レタス	加熱して刻む
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも	水分を加える
誤嚥しやすいもの	餅、こんにゃくゼリー	この時機は与えない
噛みつぶせないで、口にいつまでも残るもの	薄切り(スライス)肉	たたく、切る