

# 1歳6か月さんのお食事 ～幼児食がスタートします～



○離乳食から幼児食へ変わる時期です



3回の食事にもそろそろ慣れて、だんだん大人と同じ生活リズムになります。



食事と体の発達に合わせてステップアップしていきましょう。



体の動きも増える時期なので、「間食」をプラスしてエネルギーを補給しましょう。



○体の中がどんどん発達していきます



身長や体重の伸びに合わせて、体の中で骨や筋肉を作る働きが高まっています。



歯の本数も増え、胃も大きくなるため、たくさん食べられるようになります。



これからの成長をサポートするために、食事から良い栄養をたくさん摂りたいですね。



## ○1歳6か月さんの一日のスケジュール（例）

時間	6:00	7:00	9:30	12:00	15:00	18:00	20:00~				
内容	起床	食事 + 牛乳	間食	遊び・散歩	食事 + 牛乳	おひるね	間食	遊び・散歩	食事	入浴	就寝

### ○食事のすすめ方のポイント

- 大人と同じように3回の食事になります。食事量も増えてくるため、だんだん離乳食後の授乳はいらなくなっていきます。卒乳として、ミルクやおっぱいから牛乳に少しずつ切り替えていきましょう。
- 食事の硬さは歯ぐきでつぶせる固さ（肉団子くらい）の固さが目安です。
- いろいろな食材に挑戦できるようになったので、食事のバランスも考えてみましょう。
- 手づかみ食に慣れてきたら、スプーンやフォークの練習もしていきましょう。

### 1日分の食品の目安量（必要エネルギー1050kcal）

たんぱく質食品				野菜 等				穀類	調味料			
牛乳	卵	魚	肉	大豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	いも	海藻	果物	ごはん	油	砂糖
400cc	50g	20g	20g	40g	60g	70g	50g	2g	100g	80g × 3回	6g	5g

### 牛乳にステップアップ！

牛乳は、母乳やミルクよりもカルシウムやたんぱく質が豊富に含まれているため、丈夫な骨や筋肉を育てるからだ作りに役立ちます。

飲み物としてだけでなく、シチューやグラタンなどのお料理に取り入れてもOKです！

1歳6か月のお子さんは、**1日あたり400ml程度の牛乳**を摂ることをおすすめしています！



## よくある質問

### Q1. 新しい食べ物を食べたがらず、偏食で困っています。

A：子どもは初めて見るものや食べられないものへの恐怖や警戒心があり、自分の身を守るための大事な感覚を持っています。

「一度食べなかったから…」「嫌いな食べ物なんだ」と食卓から遠ざけてしまうのではなく、見た目や味付けを変えてみるなど調理の工夫をしてみましょう。

少しでも食べられたらときは、出来たことを褒めてあげる声掛けも大切です。

### Q2. 食べ物を噛まず、丸飲みしたり口から出してしまいます。

A：1歳ごろは上下の歯が生えてきて、前歯でかじりをとることを覚えていく時期です。

まだ奥歯が生えてきていないため、すりつぶしたりかみ砕いたりする必要のあるものは、上手に食べられないようです。噛まない様子が見られたら、食べ物の固さや大きさを変えてみましょう。固さの目安は、肉団子くらいのやわらかさです。

### Q3. 手で食べたがり、スプーンやフォークをうまく使えません。

A：「自分で食べ物を手に取って食べたい」という欲求が出てきて、自分で食事を食べられるようになる発達の大事な時期です。

お口の中へ食べ物を運べるようになってきたら、スプーンを使わせてあげましょう。

始めはスプーンを奥に入れすぎたり、口からこぼしてしまうことがあるため、手を添えてあげて手伝ってあげることも大切です。

スプーンが上手に使えるようになったら、フォークの練習をしていきましょう。

## おすすめレシピのご紹介♪ ★簡単かぼちゃ蒸しパン★

### 材料（作りやすい分量 10人分）

・かぼちゃ	200g
・ホットケーキミックス	200g
・シナモン(入れなくてもよい)	少々
・たまご	1個
・牛乳	150cc

### 一人分の栄養価

エネルギー	109kcal	脂質	2.0g
炭水化物	19.9g	カルシウム	42mg
たんぱく質	3.0g		

### 〈作り方〉

- ① かぼちゃは柔らかくゆでて皮をむきます  
※電子レンジでもOK。500wで2～3分加熱します。
- ② ボウルに卵を割りほぐして①とホットケーキミックス・シナモン・牛乳を入れて混ぜ合わせます。
- ③ ②をケースに流し入れ、蒸し器に入れて布巾をかけて20分位蒸します。

間食にぴったり♪

