

2歳さんのお食事 ～身長が伸びて、筋肉がついてくる時期です～

○筋肉や骨が大きくなり、運動神経が発達します

身長や体重が増えることに合わせて、体を動かすための運動神経が発達します。
2歳ごろは、太ももの筋肉が成長することで、ジャンプしたり、ボールをける動きが出来るようになり、運動神経発達のピークの時期と言われています。

○骨や筋肉の成長をサポートする栄養素は？

骨や筋肉を成長させる栄養素は、たんぱく質やカルシウム、ビタミンDです。
また、神経の働きをサポートする栄養素はビタミンB6、ビタミンB12等があり、それぞれの栄養を効率よく摂るには、バランスよく食事することが大切です。

食事のバランスは、主食（ごはん、パン類）、主菜（豆製品、肉・魚）、副菜（野菜）で考えていきます。

使えるようになった食材から少しずつ組み合わせてみましょう。



1日分の食品の目安量（必要エネルギー1200kcal）

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	いも類	海藻	きのこ類	果物	ごはん	油	砂糖
400 ml	1個	20 g	20 g	40 g	20g × 3回	25g × 3回	50 g	3g	5g	100 g	80g × 3回	3g	5g

○2歳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

☆間食は、お菓子だけではなく3食の食事でも取りきれなかった牛乳や果物などの食材を取り入れてみましょう。

○目に見えないからだの発達の特徴

- ①脳 自我が発達して、イヤイヤ期が始まる時期です。何でも自分でやりたがるようになり、食事では食べたいものと食べたくないものを、快・不快で判断するようになります。
- ②口 歯は16本になりますが、噛む力は大人の1/5です。
肉や魚は長さ1cm程度に切り、柔らかく調理しましょう。
- ③すい臓 砂糖を消化する力は、大人の70%程度です。
間食の量が多くなって満腹になってしまい、食事の量が減らないように気を付けましょう。



よくある質問

Q.好き嫌いで困ってます…

2歳は、脳が発達して自分でやりたいことが増える時期です。その分、自分の思い通りにしないと不快を感じてしまい、イヤイヤが出てくることがあります。食事と同じで、自分の好みでないものがあると、食べるのを嫌がってしまうようです。

○よくある理由

- ・おなかが空いていない
- ・見た目やにおいが好きじゃない
- ・食べ物の大きさや固さが気になる 等



食べたことの無いものは手を付けにくいですが、好きなものと一緒に食卓に出したり、味の気にならないような料理に混ぜたりと、「美味しいね、食べられて良かったね」と声掛けしながら少しずつ練習してみましょう。

Q.野菜を全然食べてくれません

野菜は見た目や匂い以外にも、葉物野菜のようなペラペラな食感のものは歯の発達の段階により、かむ力やかみ合わせの関係で噛みにくく食べづらいことがあるため、軟らかく茹でる、スープ等の汁物に入れて煮る、食べやすい大きさに切るようにしてみるなど調理方法を変えてみましょう。



Q.食事に集中できず、遊んでしまいます

5分くらい座って食べることが出来れば、6～7割くらいは摂取できると言われています。食事の時間にテレビが付いていたり、お部屋におもちゃが出ていたりすると、食事でないものに興味が向いてしまう場合があります。食事の環境を整えてみましょう。

Q.朝は食欲がなく、あまり食べてくれません

テレビを見ていたり、夜遅くまで遊んでいたりと、お子さんの寝る時間が遅くなっていませんか？就寝時間が遅くなるにつれて、朝起きる時間も遅くなってしまいます。眠いまま朝ごはんを食べさせようとしても、身体も起きていないので食欲がなく食べられないことがあります。早寝早起きの生活リズムを続けることで、脳や神経の成長を促し、すっきりと自分で起きられるようになります。成長に必要な食事をしっかりとるためにも、朝のスタート時間は大切です。夜遅くなくても、朝はいつもと同じ時間に起こしてあげるといいですね。

