

子どもの食事について

<離乳食について>

○量について

離乳食は赤ちゃんの成長や発達に合わせ、噛む・飲み込むなど「食べる練習」の時期。

最初は舌触りや味に慣れることが大切なので、量が増えていなくても心配しないで、一口二口でも少しずつ増えていけば大丈夫です。

食べる量が適量かどうかは、身長・体重で判断します。

成長曲線に当てはめてみて曲線の通りに伸びていればよしとします。

1歳くらいまでは離乳食の進み方が多少遅くても構いませんので、お子さんのペースに合わせます。

栄養・発達の面から1歳を目安に「大人と同じ時間の3回食で、歯ぐきで噛める固さ」に切り換えていくようにしましょう。

○噛まないことについて（噛むのが下手なの！？）

食べ物の形態が子どもの発達に適していないかもしれません。

やわらかすぎても硬すぎても上手に食べられません。

離乳食や幼児食の時期には、まだ難しい食べ物があります。

→レタスなどの葉物、かたまり肉、練り製品など

食べられないからと細かく刻んでばかりでは丸呑みの癖になってしまいます。

柔らかく調理し、大きめに切るなど、調理の工夫が必要です。

○市販のものの活用法

市販のベビーフードも上手に使いましょう。

なかなか手作りが難しい食材やいつもの離乳食を少しアレンジしたい時、外出する時、ママが疲れている時、災害用の備蓄などに利用するとよいでしょう。

手を抜いているのではと責めてしまうお母さんもいますが、手作りのものと混ぜるなど工夫して上手に活用しましょう。

注意点

- ・赤ちゃんの月齢に合った固さのものを選ぶ
- ・食べ残したものは与えない

○アレルギーが心配

家族がアレルギー疾患になったことがある、またはすでに発症している子どもの場合は医師に相談して予防や治療をしましょう。

自己判断でむやみに食事を除去すると、子どもの成長や発達を損ねる場合があるので、必ず医師の指示を受けましょう。

○母乳について（断乳卒乳）

卒乳の時期は、母子ともに無理のない時期を選ぶようにしましょう。

1歳3カ月頃が卒乳しやすい時期といわれていますが、子どもの成長に合わせて考えていきましょう。
食事を食べない、おなかが空いていないことなどがあったら卒乳を考えてみてもよいかもしれません。

○フォローアップについて

フォローアップは牛乳の代用として開発されたミルク。

離乳食をしっかり食べて、鉄分の多い食品を心がけていれば、必ずしも飲ませなければならないものではありません。

利用を検討する目安

- ・卒乳に向けてミルク以外のものを飲ませたいが1歳未満で牛乳を飲ませられない
- ・離乳食の好き嫌いが激しく、栄養が不足・偏りがち

いつまで飲ませるのか

1歳を過ぎればアレルギーがなければ牛乳が飲めるようになるので、フォローアップから牛乳に移行するのがよいでしょう。

<幼児食について>

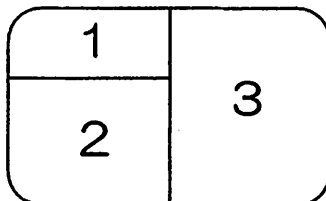
○お弁当について

- ・必要エネルギーにあった大きさのお弁当箱を用意しましょう。

弁当箱の容量がおおよそそのエネルギーになります。

1～2歳：約350kcal＝350ml、3～5歳：約400～450kcal＝400～450ml

- ・主食：主菜：副菜＝3：1：2の割合になるようにするとバランスがよくなります。



主食：ご飯、パンなどの炭水化物

主菜：肉、魚、卵、大豆などのたんぱく質

副菜：野菜などのビタミン、ミネラル

- ・調理法、味付けの異なるおかずを組み合わせることも大切です。

栄養バランスがとりやすく、食欲も増します。

- ・食中毒予防に努めましょう。

熱いうちにふたをしない

加熱は十分にしてから などに注意しましょう。

ちょっと待って!

ジュースで水分補給...?

子どもにとって水分はとても大切です。
水分補給には、どんな飲み物を選んでいますか?

ジュース、スポーツ飲料、イオン飲料、乳酸飲料、炭酸飲料...



これらの飲み物を日常的に与えていないでしょうか?

水分補給として、甘い飲み物を飲む習慣があると、

肥満や生活習慣病に
なりやすい

おなかがすかず
少食や食ベムウの原因に

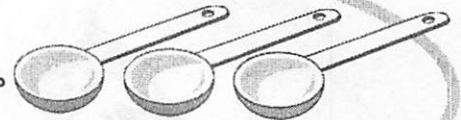
虫歯になりやすい

子どもは汗や尿が多く水分が失われやすいので、こまめな水分補給が大切。
でも、そのつど、甘い飲み物を与えていては糖分の摂りすぎに。

* 食事やおやつで摂る砂糖 *
幼児は 1日 20g まで が目安です

たとえば
ジュース 250ml には 30g の糖分が入っています。
これは約大さじ 3 杯の砂糖と同じです。

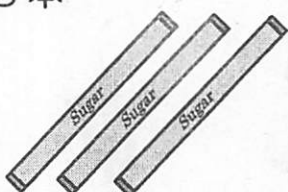
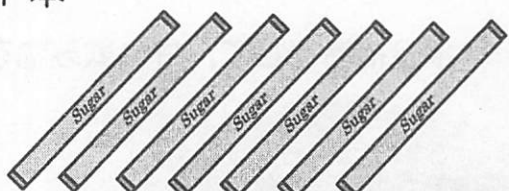
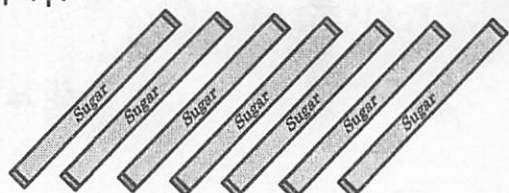
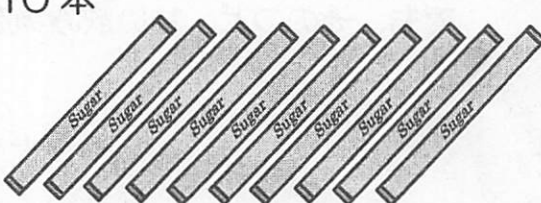
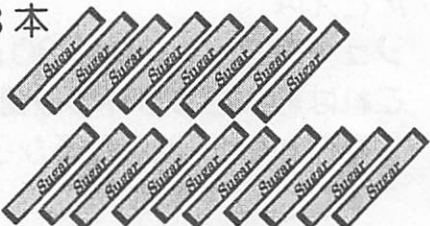
「喜ぶから」「欲しがるから」と、水代わりに与えるのは控えましょう。



日常的な水分補給は、水・麦茶・番茶などがおすすめです。
お風呂上りや寝る前の飲み物も、甘くない飲み物にしましょう。

ジュースに含まれる砂糖の量



	砂糖の量 (目安)	含まれる砂糖をスティックシュガーに 換算すると・・・ (1本3g)
 乳酸飲料 甘さ控えめタイプ (80ml)	9.5g	3本 
 100% オレンジジュース (200ml)	21g	7本 
 子供用 イオン飲料 (500ml)	21g	7本 
 スポーツ飲料 (500ml)	31g	10本 
 炭酸飲料 (500ml)	55g	18本 

ジュース類には、たくさんの砂糖が含まれています。

水分補給の飲み物ではなく、おやつのひとつと考えると良いでしょう。

