

1歳6か月のころの食事のポイント

★食事は決まった時間に規則正しく

- ・おなかをすかせて食事の時間をむかえましょう。
- ・おやつは時間と量を決めましょう。



《食事時間の例》



★栄養バランスのとれた食事を

- ・1回の食事に、“主食”、“主菜”、“副菜”を組み合わせるようしましょう。



★かむ力を育てましょう

- ・奥歯が生えそろう前からかたい食べ物を与えると、「かまない」「丸飲みする」等がおこりやすくなります。大人と同じ食品でも調理を工夫してかみつぶせるやわらかさにし、少しずつかむ練習をしましょう。

★おやつの組み合わせ

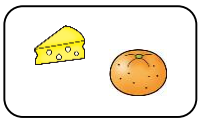
- ・一日100～150kcalが目安です。栄養成分表示等を活用しましょう。

《栄養成分表示の例》

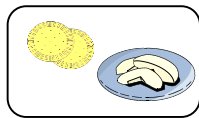
栄養成分表示 食品単位当たり	
熱量	▲kcal
たんぱく質	▲g
脂質	▲g
炭水化物	▲g
食塩相当量	▲g

※消費者庁より

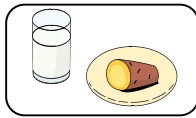
《おやつの良い組み合わせの例》



チーズと果物



ビスケットと果物



牛乳とやきいも

1日の食事のめやす量

	食品名	分量(g)	めやす量
力や体温となるもの (主食)	ご飯・パン類	240	ご飯こども茶わん3杯 または、ご飯2杯+食パン(8枚切り)1枚
	いも類	50	じゃがいも中1/3個
	砂糖	3	小さじ1
	油脂類	5	サラダ油小さじ1強
血や肉・骨をつくるもの (主菜)	肉	25	ささみ1/2本
	魚	30	魚1/3切
	卵	30	鶏卵1/2個
体の調子を整えるもの (副菜)	大豆・大豆製品	35～40	豆腐1/8丁 または、納豆1パック
	緑黄色野菜	60	にんじん1/10本+ほうれん草1株+かぼちゃ1切など
おやつなど	その他の野菜	120	キャベツ1/2枚+きゅうり中1/3本+たまねぎ1/4個など
	牛乳・乳製品		牛乳こども用コップ2杯 または、牛乳1杯+ヨーグルト1個+角チーズ1個 など
	果物		りんご1/3個 または、みかん1個 など

※主菜は1食につき1～2食品組み合わせる。2食品用いる場合は各々1/2位とする。
参照：日本人の食事摂取基準（2020年版）1～2歳 身体活動レベルII（男女平均 925kcal）