

ファーストバースデイ
すくすく健康相談

ふし幼児食BOOK





1歳～1歳6ヵ月頃の食事



1日3食（朝・昼・夕）の時間を定着させる

生活リズムを整えるうえでとても大切です。特に大切なのは朝ごはんです。午前中から元気に活動できることで夜は自然と眠くなり、早寝早起きの習慣もつきやすくなります。食前食後の手洗いや食後の歯みがきもしましょう。



おやつで栄養補給

1度に食べられる量はそれほど多くないので1日1～2回、食事の合間におやつをとり栄養を補給します。おすすめは、食事で不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維をとることができるような、牛乳・乳製品、果物、芋、おにぎり、パンなどを使ったものがおすすめです。



味付けは薄味、固さは柔らかめに

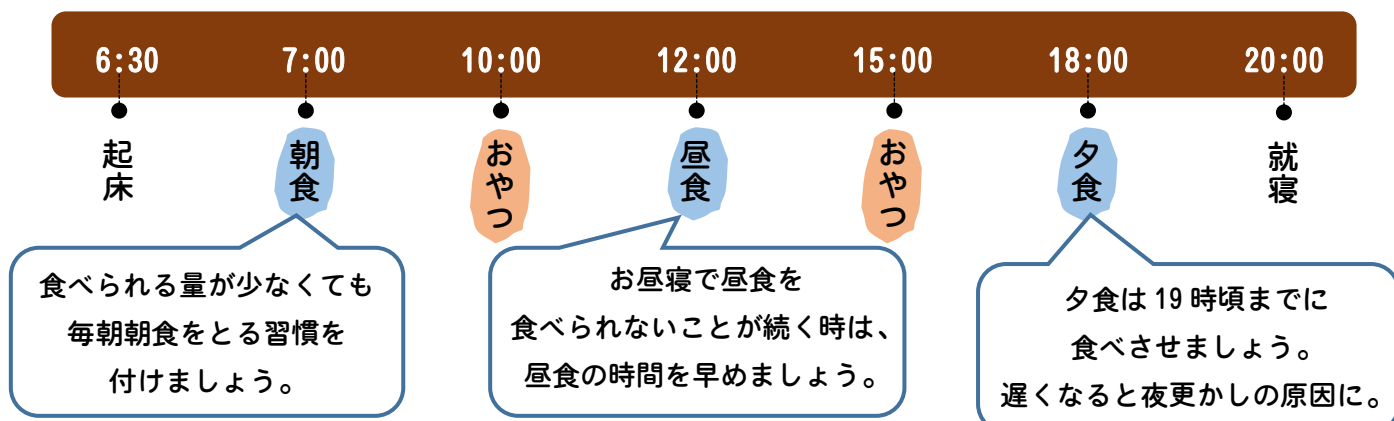
食べられる食べ物が増えましたが、内臓は大人と比べてまだ未熟です。味の濃い食べ物は体に負担がかかるので、調味料の量は大人の1/3～1/2程度にしましょう。噛む力もまだ弱いので、噛みやすい大きさと柔らかさに調節しましょう。

この頃目安

- 3回食のリズムが整っている
- 手づかみして食べている・スプーンやフォークに挑戦している
- 前歯でかじりとり、奥歯や歯ぐきでつぶして食べている
- 肉だんご程度の硬さのものが食べられる



1日のタイムスケジュール例



🍴🍴 食事量の目安 🍴🍴

下表の食事量は、あくまでも目安ですので、この量より多くても少なくても、身長や体重がきちんと伸びていれば心配ありません。お子さんの食欲や身長・体重の伸び方、発達の状況に合わせて調整してください。

ごはん	子ども茶碗 1 杯 (80 g)	豆腐	50~55 g
食パン	8枚切り 1 枚 (40~50 g)	納豆	1/2パック (20 g)
ゆでうどん	1/2玉 (105~130 g)	卵	1/2~2/3個
魚	15~20 g	牛乳・乳製品	100 g
肉	15~20 g	野菜・果物	40~50 g

※母乳・ミルクを卒業したら、牛乳・乳製品の目安量は 300~400 g となります。

🍴🍴 注意が必要な食品 🍴🍴

のどつまりしやすい食品

もち いか たこ ナッツ かまぼこ こんにゃくなど

のどに詰まらせやすいので、離乳食時期に与えるのは控えましょう。幼児期以降に与える場合は、小さく切ったり、細かく刻んで与えましょう。与えるときは目を離さないでください。

食中毒の原因になる食品

刺身 生卵など

細菌によって食中毒になる恐れがあります。今の時期はしっかり加熱したものを与えましょう。生で食べるのは、新鮮なものを選んで3歳頃からはじめましょう。

まだアレルギーが心配な食品

そば えび かに ピーナッツなど

これらの食品を始めるのは、2~3歳を目安に少量からにしましょう。

糖分や塩分が多い食品

お菓子 ジュース 干物 漬物 魚卵など

糖分や塩分が多いものは体に負担がかかる他、味覚に影響します。お菓子やジュースは子ども用に量を抑えます。塩分の多いものをどうしても欲しがる場合は、小さくしてお湯をかけ塩分を抜きましょう。

辛みや刺激のある食品

わさび からし 唐辛子 炭酸水など

辛みのあるものは、胃腸への刺激となるので控えましょう。しょうがやにんにくなどは少量にし、こども用カレーなど辛みが抑えられているものは味見をして、様子を見ながら与えましょう。



お悩みQ & A



食べている途中で飽きてイスから離れて遊んでしまいます。

A. 飽きて遊んでしまったら、イスへ戻し、きちんと「ごちそうさま」をして食事の終わりを教えましょう。食事と遊びの区切りをつけることが大切です。

食事の量を食べきれぬ量にして完食する喜びを味わってもらうことも1つの方法です。もし足りなければおかわりをさせてあげましょう。



野菜を食べず、いつも残してしまいます。

A. 野菜は、苦味や酸味、独特な香りや食感のあるものが多く、大人より味覚が敏感である子どもは野菜を苦手と感じることが多いようです。様々な食経験を通して食べられるようになっていくので、食べないからといって食卓に全く出さないという事はないようにしましょう。



野菜調理のコツ

繊維にそって切る	繊維を断つように切ると苦味が出やすいので、繊維にそって切ると苦味を感じにくくなります。
すりおろす・細かく刻む	苦味や酸味、特有の香りや食感は、細かくすることで和らぎます。
油で炒める・揚げる	ピーマンなどの野菜の苦味は、細かく刻んで油でじっくり炒めると苦味が気にならず旨味がアップします。
電子レンジであらかじめ加熱	電子レンジで加熱しておくことで、野菜の甘味が引き出されます。



お肉を噛み切れずにペッと口から出してしまいます。

A. 子どもは噛む力が弱く、奥歯も生えそろっていないため、炒めたお肉など硬めのお肉を食べにくく感じるようです。小さく切ったり、しゃぶしゃぶ用の薄切り肉など柔らかいお肉で練習してみてもいいかもしれません。



肉調理のコツ

丸めて（重ねて）焼く	薄切り肉はそのまま焼くと固くなりやすいので、丸めたり重ねたりして小麦粉などをまぶして焼きます。
ひき肉から練習	薄ぎり肉がまだ上手に食べられない時は、豆腐を混ぜたハンバーグなどから練習しましょう。
叩いて伸ばす	厚めのお肉は、めん棒などで叩いてのばすと柔らかくなります。

🍴 簡単とりわけレシピ 🍴

こども用の量は
全体の1/3が
目安です。

ポパイチャーハン

材料（大人1人分+こども1人分）

ごはん	230g
豚肉	45g
ほうれん草	45g
しらす干し	15g
卵	1個
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1



作り方

1. 豚肉は1センチ大に切る。ほうれん草はゆでて水にさらし、水気を切り細かく切る。
2. フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。中まで火が通ったら溶き卵を加えてかき混ぜそばろ状にする。
3. ほうれん草・しらす干しを加えて炒め水気を飛ばしたら、ご飯を加えて全体を炒め、しょうゆで味を整える。大人用は鶏がらスープの素を追加で加える。

鶏の中華丼

材料（大人1人分+こども1人分）

ごはん	230g
鶏もも肉	60g
白菜	30g
ブロッコリー	30g
にんじん	15g
だし汁	250ml
ごま油	少々
しょうゆ	小さじ1
水溶き片栗粉	適量



作り方

1. 鶏もも肉とブロッコリーは1センチ大に切る。白菜はせん切りに、にんじんは薄めのいちよう切りにする。
2. フライパンにごま油を引き、鶏もも肉を炒める。色が変わったら野菜を加える。
3. だし汁・しょうゆを加え弱火で煮込み、にんじんが柔らかくなったら水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。大人用はオイスターソースを追加で加える。

白身魚のうま煮

材料（大人1人分+こども1人分）

タラ（生）	65g
じゃがいも	60g
ブロッコリー	30g
だし汁	200ml
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1

作り方

1. タラは1口大、じゃがいもは皮をむき1口大、ブロッコリーは小房に分ける。
2. 鍋にだし汁・じゃがいもを入れて加熱し、煮立ったらタラを加える。
3. 再び煮立ったらアクを取り除き、しょうゆ・みりん・ブロッコリーを加えて煮込む。
4. こども用は、小鍋に出来上がった煮物の1/3量を取り分け、だし汁を50ml加えて具材が柔らかくなるまで煮る。



鶏肉ののり風味ピカタ

材料（大人1人分+子ども1人分）

鶏むね肉	100g
小麦粉	大さじ1
卵	1個
あおさ	大さじ1
粉チーズ	大さじ1
サラダ油	適量

作り方

1. 鶏肉は皮をとって、1口大のそぎ切りにする。
2. 卵・あおさ・粉チーズ・極少量のサラダ油を混ぜ合わせる。
3. 鶏肉に小麦粉をまぶす。
4. フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を2の卵にくぐらせて焼く。
5. 焼き色がついたら裏返し、蓋をして中まで火が通るまで蒸し焼きにする。大人はお好みでケチャップなどをつけても。

※鶏むね肉を白身魚などに変えてもおいしく出来ます。



ぱくぱく棒餃子

材料（20本分）

豚ひき肉	100g
キャベツ	50g
にんじん	30g
塩	1つまみ
餃子の皮	20枚
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
サラダ油	少々



作り方

1. キャベツをみじん切りにして塩を加え、5分置いて水気をしぼる。にんじんはみじん切りにする。
2. ボウルに1の野菜・豚ひき肉・しょうゆ・ごま油を加えてよく混ぜる。
3. 餃子の皮に2の肉だねをのせて細く巻き、巻き終わりと両端に水をつけてとじる。
4. サラダ油を引いたフライパンで焼き色がつくまで焼いたら、水を加え蓋をして蒸し焼きにする。大人用は好みで酢しょうゆなどにつけても。

※こども用は7本程度を目安にし、ご飯の量は少なめにとるとよいでしょう。

キャベツのおひたし

材料（大人1人分+子ども1人分）

キャベツ	80g
かつお節	2g
しょうゆ	小さじ1/2

作り方

1. キャベツは1cm四方に切ってゆでる。
2. 茹でたキャベツをしょうゆで和え、細かくしたかつお節をのせる。



じゃがいもとにんじんのキンピラ

材料（大人1人分+子ども1人分）

じゃがいも	60g
にんじん	45g
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/4
だし汁	大さじ2

作り方

1. にんじんとじゃがいもをせん切りにする。
2. フライパンにごま油を引き、1を炒める。
3. 全体の2/3量を器に取り分ける。
4. 残ったキンピラにだし汁・しょうゆを加え、汁気がなくなるまで炒める。大人用は、3の取り分けた具材にしょうゆ小さじ1とみりん小さじ1を加えて炒める。



マカロニタルタルサラダ

材料（大人1人分+子ども1人分）

マカロニ	15g
ブロッコリー	15g
コーン缶	15g
卵	1個
マヨネーズ	大さじ1
塩	少々

作り方

1. マカロニ・ブロッコリー・卵はそれぞれ茹でて、1センチ程に切る。
2. 材料を全て混ぜ合わせて出来上がり。こども用は全体の1/3量が目安です。



きなこフレンチトースト

材料（食パン1枚分）

食パン（5枚切り）	1枚
卵	1個
牛乳（豆乳でも可）	大さじ2
砂糖	小さじ1/2
きな粉	小さじ1
バター	少々

作り方

1. 食パンは耳をとり、食べやすい大きさに切る。
2. ボウルに卵・牛乳・砂糖・きな粉を入れて混ぜ、1の食パンにからめる。
3. フライパンにバターを溶かして中に火が通るまで焼く。おとな用には、はちみつやメープルシロップをかけても。

※こども用は食パン1/3枚量が目安です。



さつまいものスティックおやき

材料（子ども1人分）

さつまいも	40g
バナナ	20g
黒ごま	少々
きな粉	小さじ1
片栗粉	小さじ2
バター	2g

作り方

1. さつまいもは皮をむいて小さく切り水にさらす。
2. ボウルにさつまいもと水大さじ1を加えてラップをし、電子レンジで2分加熱する。
3. バナナは小さく切りさつまいもを加えてつぶす。黒ごま・きな粉・片栗粉を加えてよく混ぜる。
4. フライパンにバターを熱し、スティック状にした3のさつまいもを中に火が通るまで焼く。



お問い合わせ先

根室市保健課健康推進担当

☎ 0153-23-6111
(内線：2118・2131)