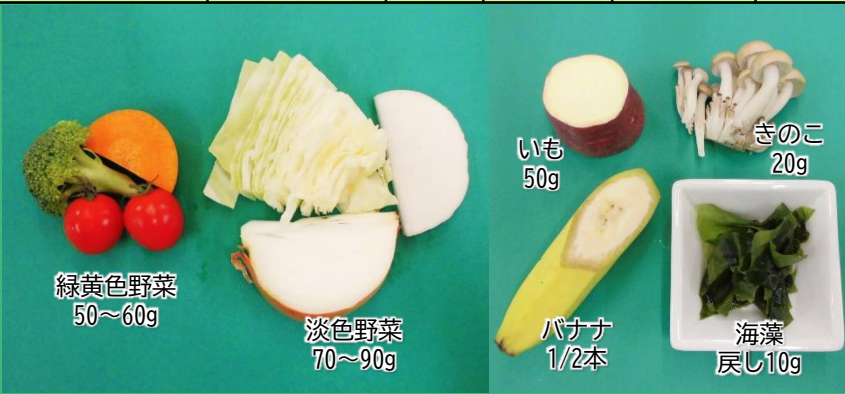


1歳半～2歳児の1日の食事の目安

1日の栄養量の目安

エネルギー：900～950kcal たんぱく質：20g 脂質：20～32g カルシウム：400～450mg

1日の食品の目安量

乳製品					卵	魚介類	肉類	大豆製品	穀類	種実類・油脂	砂糖類	緑黄色野菜	淡色野菜	芋類	果物	きのこ	海藻			
 牛乳350ml 肉 20g 豆腐 30g 卵 Mサイズ1個 魚 20g									 食パン6枚切り 耳なし1枚 うどん 80～90g 砂糖 小さじ1 (3g) 油 小さじ2 (9g) ごはん 90～100g			 緑黄色野菜 50～60g 淡色野菜 70～90g いも 50g バナナ 1/2本 きのこ 20g 海藻 戻し10g								
赤：血や筋肉、骨や歯を作る食べ物									黄：エネルギーのもとになる食べ物			緑：体の調子を整える食べ物								

栄養バランスの基本 **赤 黄 緑**
3つのグループをそろえましょう



ポイント

- 赤・黄・緑の食べ物をそろえて食べると、栄養バランスがとりやすいです。
- 目安量が食べられない日があってもOK！翌日以降で補いましょう。
1週間で、平均して食べられるといいですね。
- 作り置きをしたり、スーパーの総菜なども上手に使いましょう。

献立例



丼や麺類など、品数が少ない時も、3つのグループの食べ物をそろえることで、栄養バランスが整います。
全体を薄味にしたり、切り方を工夫することで、家族と同じ料理を食べられます。

まだまだ「食べにくい」があります



【例】	特徴	主な食品	改善例
パサパサ	唾液を吸って、飲み込みにくい	パン、ゆで卵、さつまいも	水分を加える
ペラペラ	かみにくい 口に残る	わかめ、レタス、トマトの皮	刻む 取り除く
かたい	かみ切れない 弾力が強い	かまぼこ、肉、イカ、タコ	刻む、煮込む 食べない
バラバラ	口の中でまとまりにくい	ひき肉、ブロッコリー	とろみをつける

奥歯の本数がそろわず、かみ合わせが安定しないため、食べにくい食材がまだたくさんあります。

食べにくい食材を使用するときは、食べやすいよう工夫することが大切です。ただし、こんにゃくや餅など、のどに詰まらせる危険のある食材は無理して食べる必要はありません。

「食べにくい」が偏食につながる場合もあります。お子さんの食べている様子をよく見て、お子さんにあった大きさや硬さを目指しましょう。困ったときは、栄養士にご相談くださいね。



参考情報・相談窓口はこちら

栄養士へのご相談はこちら

北部保健福祉センター 北部地域保健課
南部保健福祉センター 南部地域保健課

尼崎市ホームページ

幼児食講座



簡単レシピ



COOKPAD



インスタグラム



電話：06-4950-0637 ファクス：06-6428-5110
電話：06-6415-6342 ファクス：06-6430-6850

2025年作成

1歳半

～2歳

色々なメニューや食材で
たくさんの食体験を

食事は五感をすべて使うことができます

五感が刺激されることで、脳の発達を促し、豊かな心が育めます。

色々な味・食感・香りを体験しましょう。

「温かくておいしいね」

「かむとパリパリ音がするね」

会話を楽しみながら、家族で食事の時間を過ごせるといいですね。



生活のリズム

は整っていますか？



朝7時までには起きて、朝食をしっかり食べましょう。朝食を食べることで、脳と体にエネルギーが補給され、一日を元気にスタートすることができます。

間食は3回の食事では摂りきれない栄養を補う意味があります。

ジュースやおかしだけでなく、栄養補給を目的とした内容になるといいですね。

市販のものから選ぶときは、栄養成分表示も参考に選びましょう。

