

# 子どもの育ちに合わせた食の支援について ～保育の食事中で気になった事例から～



野原潤子：畿央大学健康栄養学科  
(前職：大和郡山市保健センター)



# チャート作成の主旨

# 従来のガイド

年齢による発達別

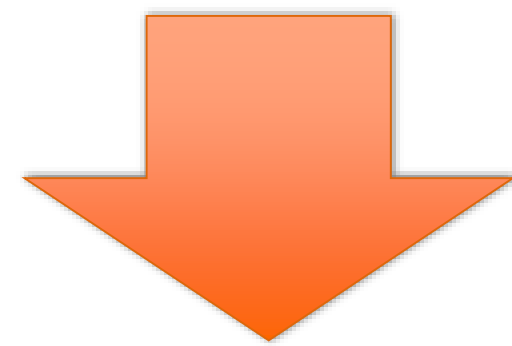
月齢 II 形態

		生後5,6か月頃	7,8か月頃	9~11か月頃	12~18か月頃
 <p>食べ方の目安</p>	<p>●こどもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める</p> <p>●母乳やミルクは飲みたいだけ与える</p>	<p>●1日2回食で食事のリズムをつけていく</p> <p>●いろいろな味や舌ざわりを楽しむように食品の種類を増やしていく</p>	<p>●食事のリズムを大切に1日3回食に進めていく</p> <p>●家族一緒に楽しい食卓体験を</p>	<p>●1日3回の食事のリズムを大切に生活リズムを整える</p> <p>●自分で食べる楽しみを手づかみ食べからはじめる</p>	
	<p>食事の目安 調理形態</p>	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
一回当たりの目安量	I 穀類 (g)	つぶしがゆから始める。	全がゆ 50 ~ 80	全がゆ90 ~ 軟飯80	軟飯90 ~ ご飯80
	II 野菜・果物 (g)	すりつぶした野菜なども試してみる。	20 ~ 30	30 ~ 40	40 ~ 50
	III 魚 (g)		10 ~ 15	15	15 ~ 20
	又は肉 (g)	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみる。	10 ~ 15	15	15 ~ 20
	又は豆腐 (g)		30 ~ 40	45	50 ~ 55
又は卵 (個)		卵黄1 ~ 全卵 1/3	全卵 1/2	全卵 1/2 ~ 2/3	
又は乳製品 (g)		50 ~ 70	80	100	
授乳の目安		離乳食の後の母乳や育児用ミルクは、赤ちゃんが飲みたいだけ与えましょう。			
		離乳食の後に与える他に●母乳 赤ちゃんが飲みたいだけ	離乳食の後に与える他に●母乳 赤ちゃんが飲みたいだけ	1人1人のこどもの離乳の進行及び	

発達や特性を考慮しにくい

# 問題点

発達や特性を考慮しにくい



個人の発達をみながら

支援する必要↑

本手チャート

個人の発達にあわせて

適切な支援策を検索

奈良県下  
10市町村  
管理栄養士・栄養士

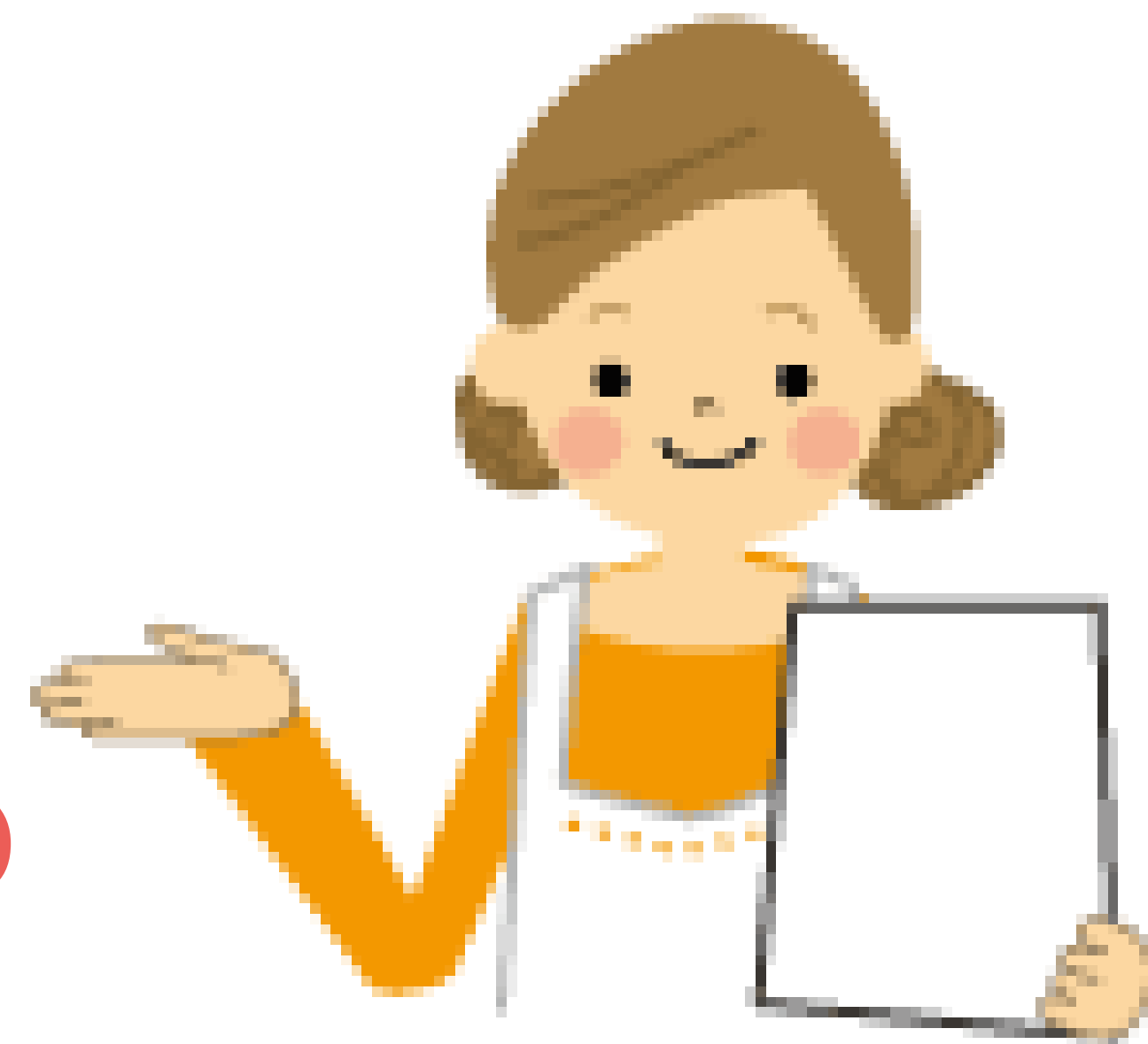


乳幼児健診等の相談を通して得た  
経験を基礎資料とした

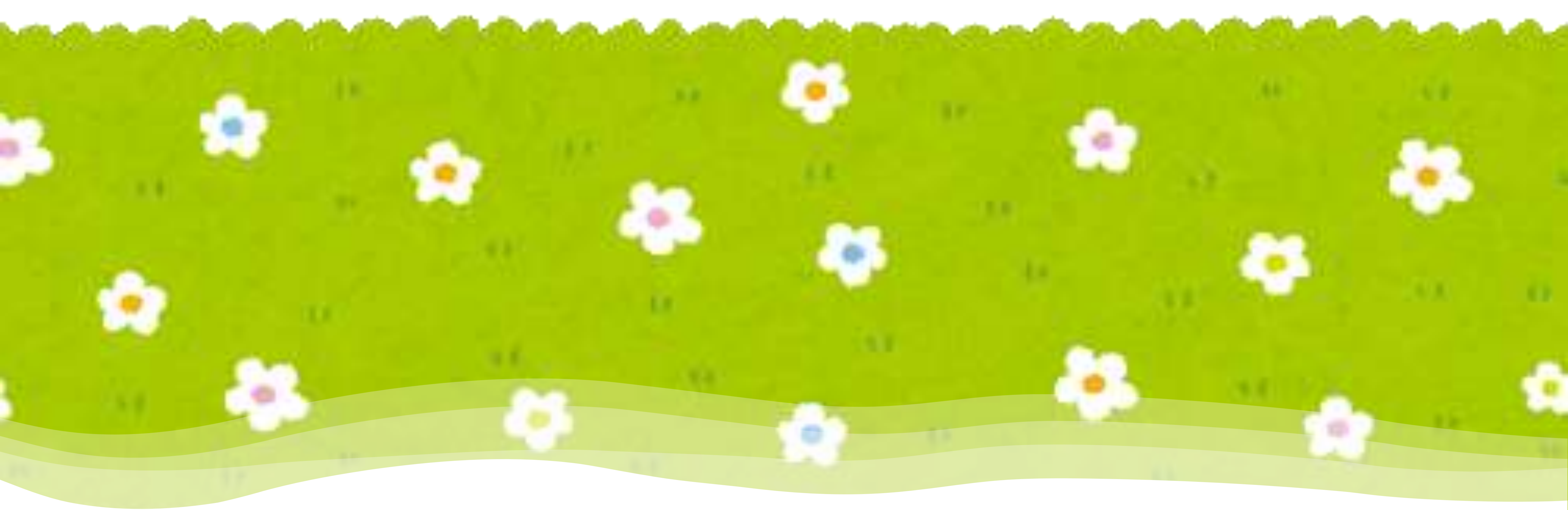
①主訴（悩み）を聞く

②問題点を確認する

③支援策をアドバイスする



日頃の相談業務で  
管理栄養士が実施する流れに沿う



# チャートの特徴



# チャートの特徴

① 悩みを

6つの主訴に分類

② 実態把握を

4段階の視点に分類

③ 母子保健専門職により

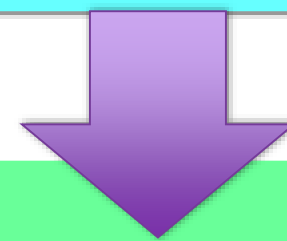
支援策を作成

# ①食事相談内容の主訴別6つの分類

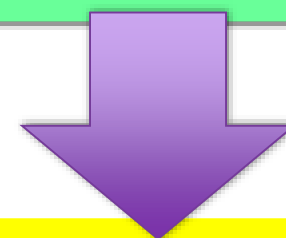
分類	主訴内容
1	嚥下： 飲み込まない、口の中にとめる、つめこみすぎる
2	咀嚼：かめない、かまない、丸のみ
3	吸い食べ
4	手づかみ食べしない、食器具を使用しない
5	特定のものの（食材、色、味付け）しか食べない
6	むら食い、遊び食べ、食べる意欲がない、 食に興味がない、食べ物をうけつけない

## ② 4段階の視点

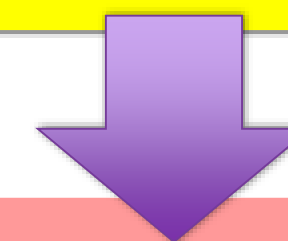
視点1.環境



視点2.口腔・口唇・運動機能



視点3.感覚

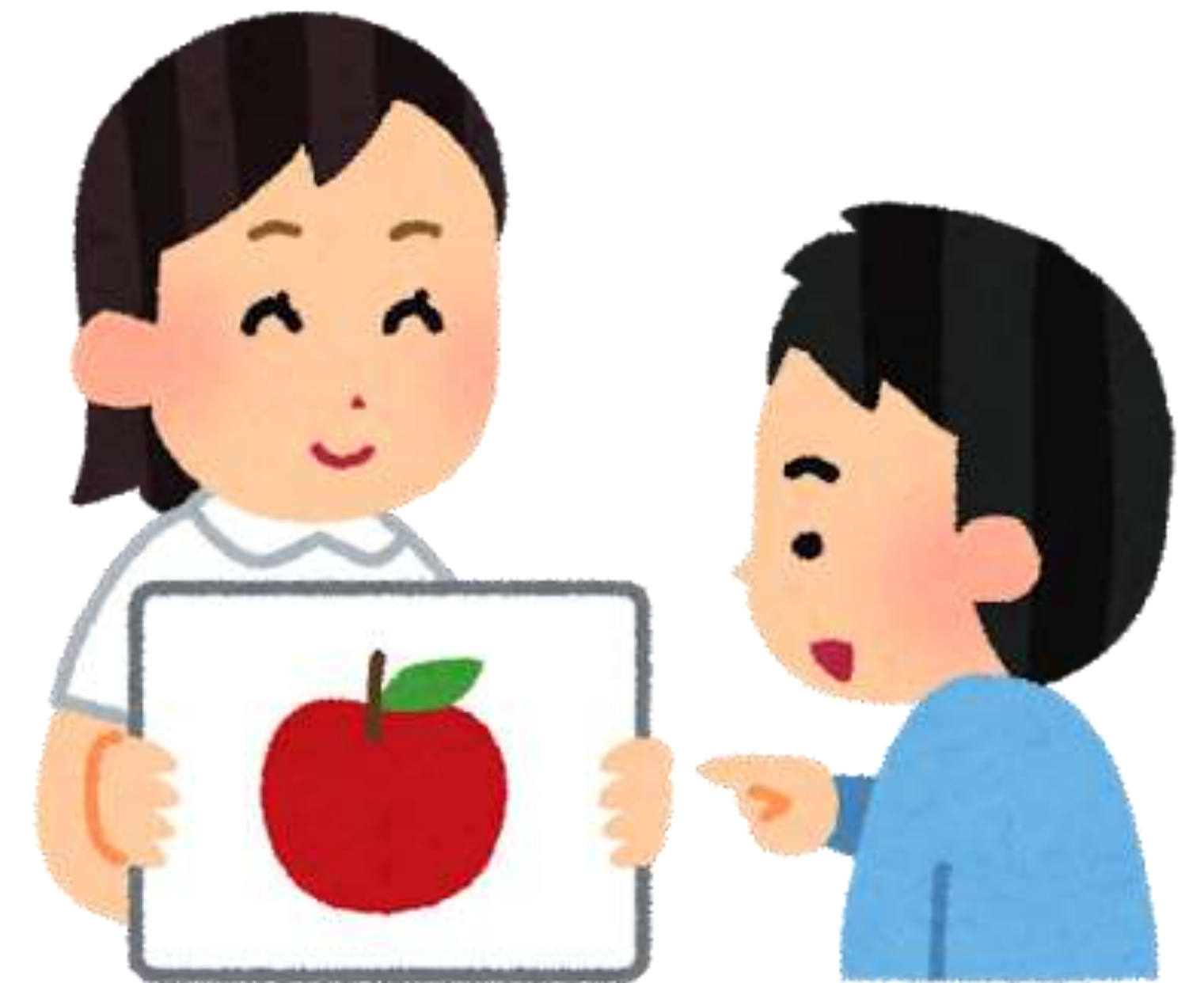


視点4.認知

順を追って  
確認

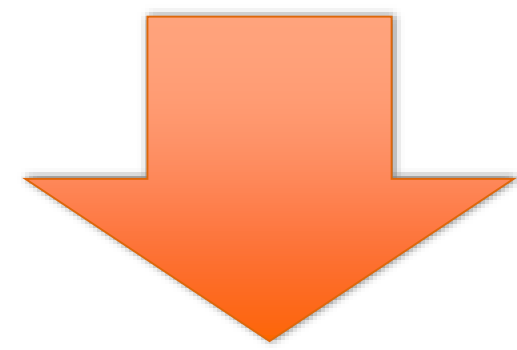
# ③ 専門職の助言により 広い視点での支援策作成

- ✓ 小児科医師
- ✓ 歯科医師・歯科衛生士
- ✓ 健康咀嚼指導士
- ✓ 作業療法士
- ✓ 保健師・看護師
- ✓ 保育士・幼稚園教諭
- ✓ 心理発達の専門家



# 問題点

そもそも発達や咀嚼という視点で見立てることに慣れていない？

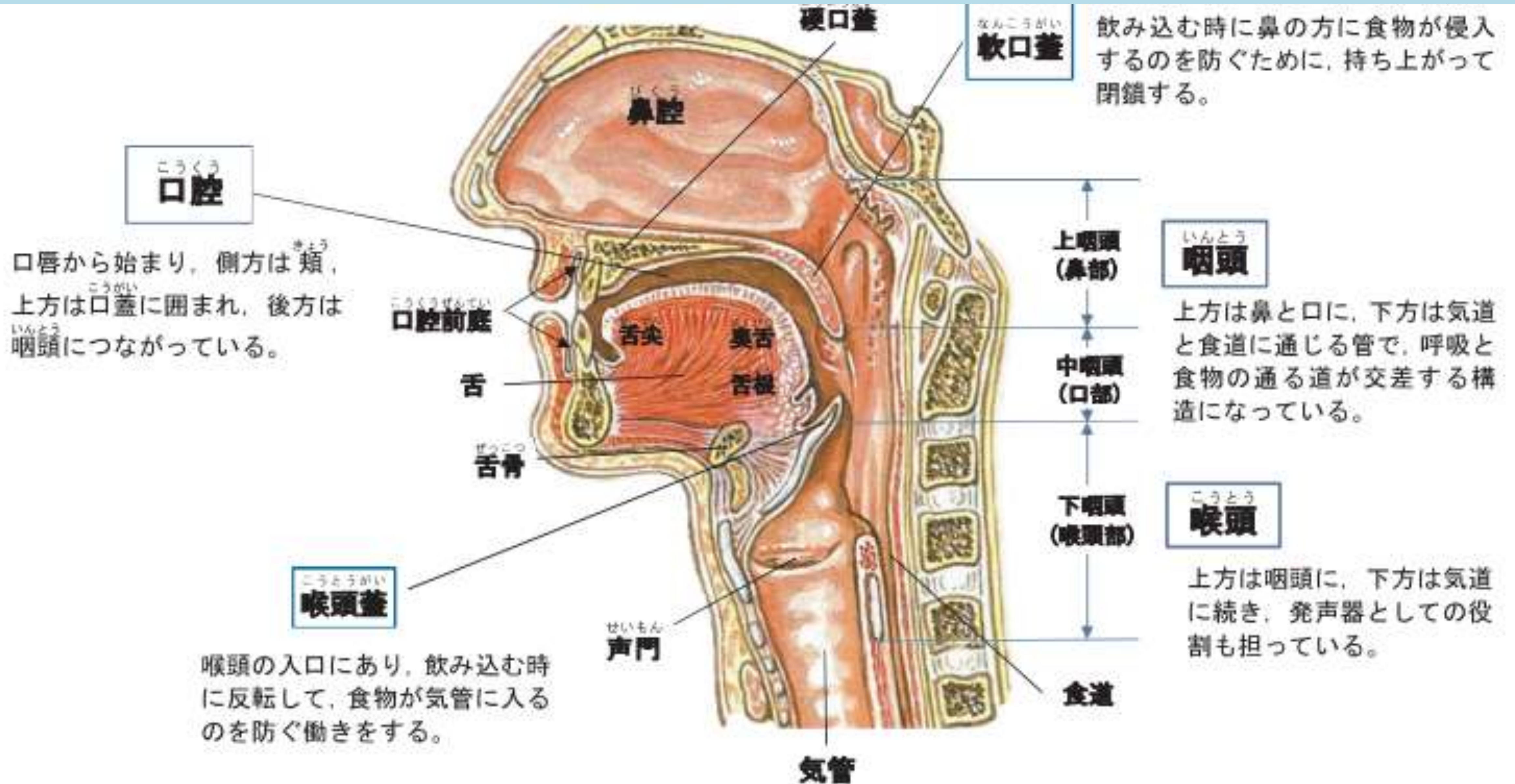


基本的な知識の提供  
マニュアルや資料にもなる内容を！



# 発育・発達の特徴

# 摂食機能の発達

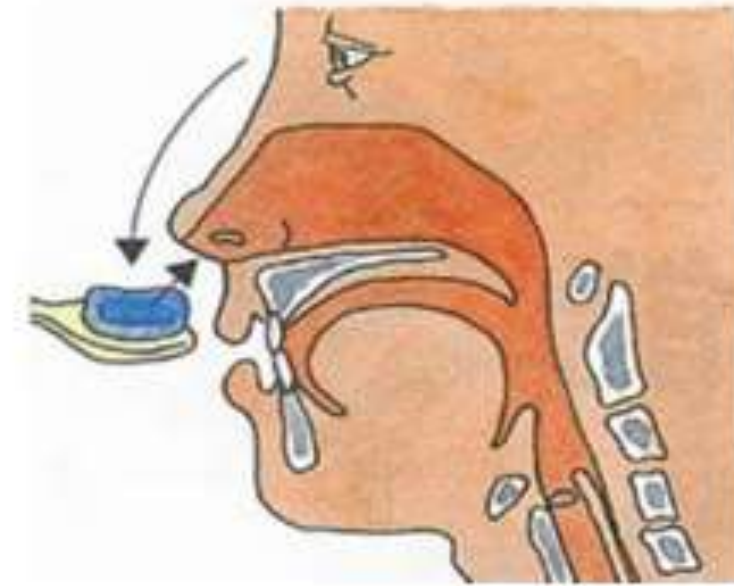


# 摂食機能の発達

## (1) 認知期 (先行期)

目で見て、触って、口に入るまで

- ・視覚、嗅覚、触覚から食物の匂い、温度や硬さなどを認知・予測して、かじる、スプーンですくう、すするなどの取り込む際の口の構えをつくります。



## (2) 準備期

食物を口に取り込んで、飲み込めるようになるまで処理 (捕食 ~ 食塊形成)

◎この運動は自分の意志で動かす随意運動で行われます。

### ア 捕食 (食物の口への取り込み)

#### ・捕食

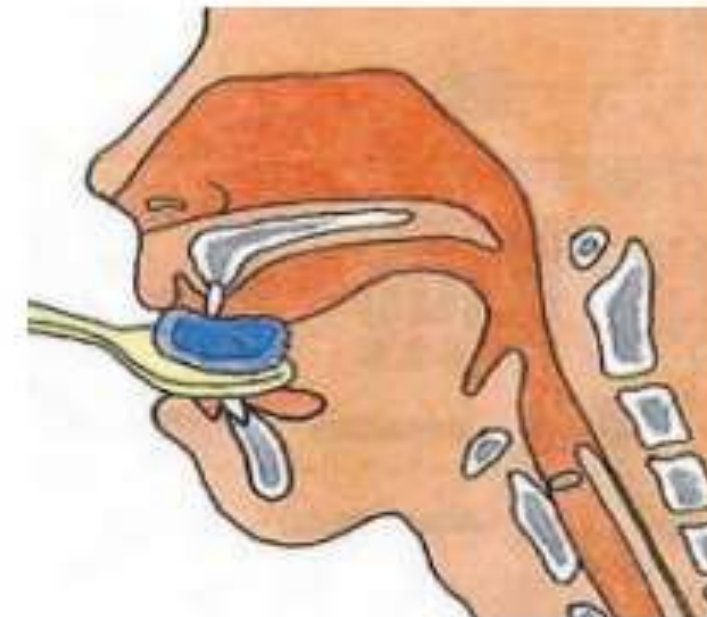
口唇を使って食物を保持する。

#### ・前歯咬断

前歯でかじり取る。

#### ・食物の特性・感知

食物の物性(硬さ, 大きさ)を感知して, 処理の方法を変える。



### イ 押しつぶし, すりつぶし (咀嚼), 食塊形成

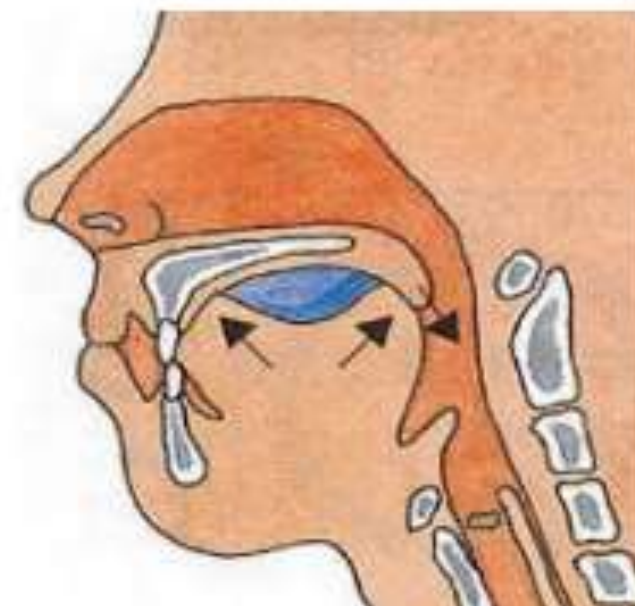
◎口の中での処理の方法

#### ・押しつぶし

舌を口蓋の前方に押しつけて, やわらかい食物をつぶす。

#### ・すりつぶし(咀嚼)

食物を歯や歯肉ですりつぶして, 唾液と混ぜ合わせる。

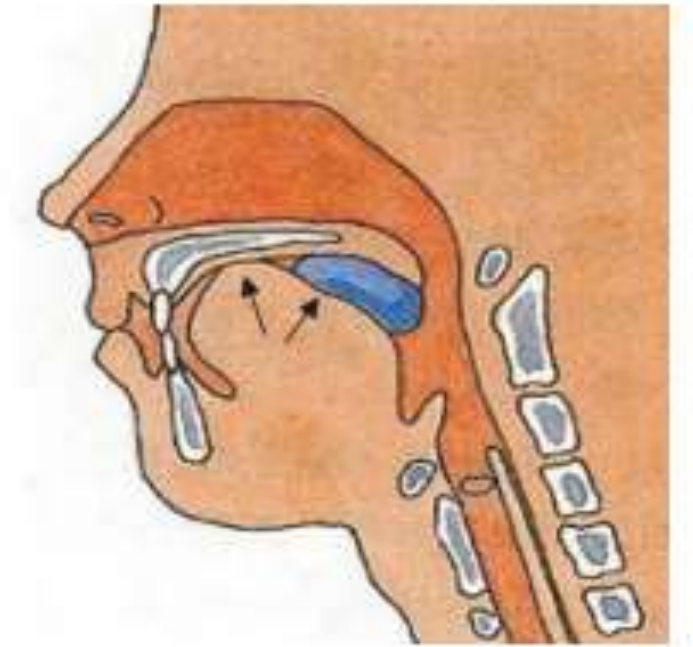


## (3) 口腔期

食塊を形成しながら, 口から喉に送り込みます。

- ・咀嚼された食物を, 舌の中央部に集めながら, 喉の奥に向けて送っていきます。

◎この運動は自分の意志で動かす随意運動で行われます。

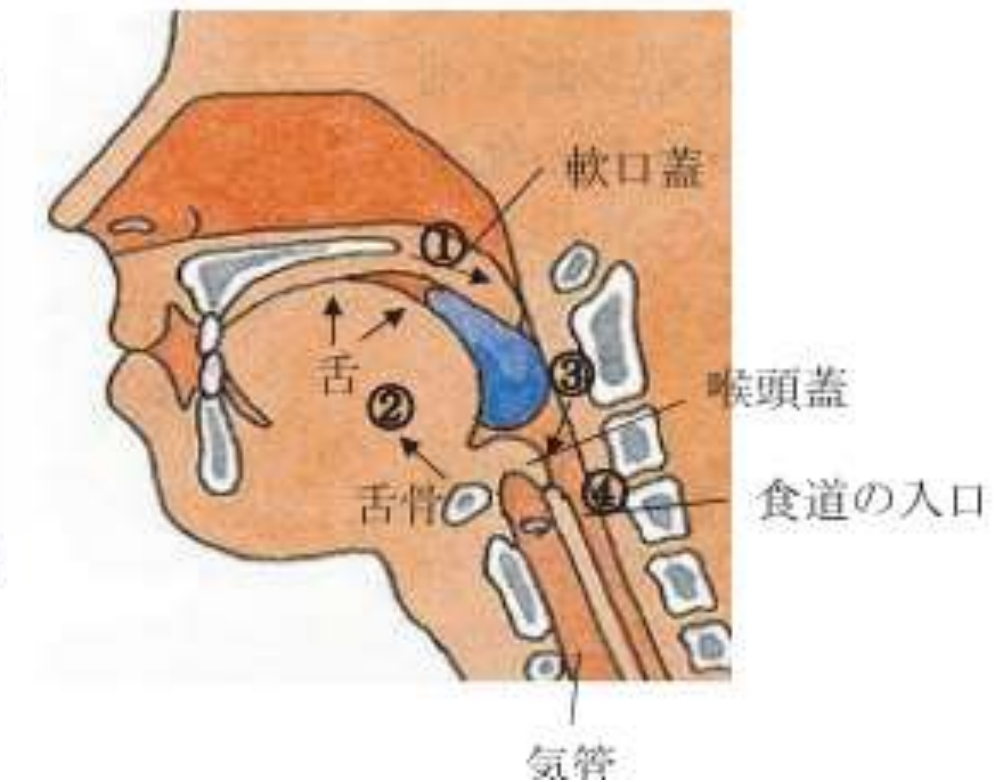


## (4) 咽頭期

食塊により嚥下反射が誘発され, 飲み込みます。

### ・反射に伴って起こる動き

- ①鼻に漏れないように, 軟口蓋が上がり蓋をする。
- ②舌が持ち上がり咽頭を遮断して食塊を送り込む。
- ③喉頭蓋が気管の入り口をふさぐ。
- ④食道の入り口が広がる。





# 哺乳期(0か月～)

## 1. 哺乳期

この時期は、口腔内が非常に狭く、上あごにある「<sup>きゅうてつか</sup>吸啜窩」というくぼみに乳首を入れ舌が蠕動運動することで陰圧が発生し、母乳やミルクを飲むことができます。固形食を咀嚼・嚥下するための口腔内に育てるためには、赤ちゃんが哺乳する際に舌から上あごに圧がかかる必要があります。そのためには、赤ちゃんが哺乳する際の舌の圧力によりつくられる「圧受容」を育てることが大切です。

「圧受容」は、乳首の乳輪が見えなくなるまで、しっかり深くくわえさせることで高まるので、授乳の際には、テレビを見たり、スマホを操作するなどの「ながら飲み」をさせず、赤ちゃんと目を合わせて哺乳することが大切です。



吸啜窩



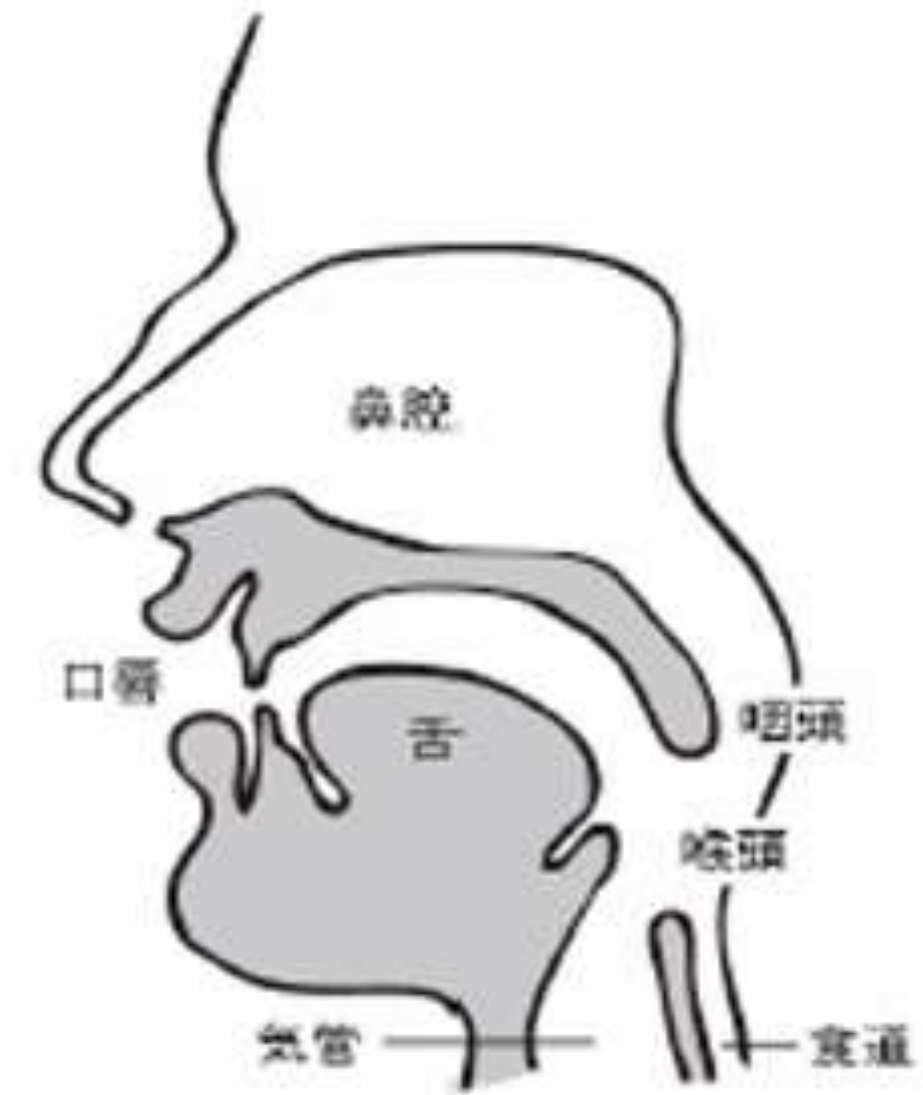
# 経口摂取準備期(2～5か月)

この時期は、乳児嚥下といって、哺乳反射により、乳汁を咽頭部に流し込んでいます。哺乳反射には、口に入ってきたもの(乳首等)を強く吸う「吸てつ反射」、唇に乳首などが触れると刺激を受けた方向へ顔を向きながら口を開き、捕えこもうとする「探索反射」、乳首が口に入るとくわえる、おっぱいを飲む込む「嚥下(口唇)反射」の3つがあります。赤ちゃんがおっぱいを吸えるのは、この哺乳反射が備わっているためです。

この時の食形態は液体です。この原始的な反射である哺乳反射による動きがある程度少なくなり、舌を出さなくなってきたら、離乳を開始することができます<sup>15・18)</sup>。

\*1) 神奈川県教育委員会:『食事指導ガイドブック』,神奈川県,(2007)より抜粋

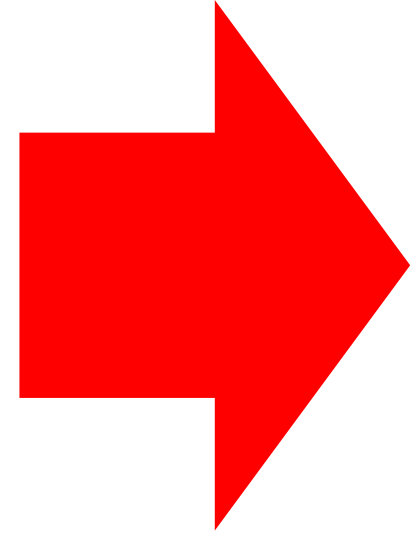
またこの時期は、指しゃぶりやおもちゃしゃぶり、おもちゃかみ等による感覚体験が大切です。それらの不足が原因となって、体や口の周囲、口の中など、直接皮膚や粘膜に触れた瞬間に嫌がったり、泣いたりして、緊張が増強する「感覚過敏」を引き起こすことがあります<sup>20)</sup>。「感覚過敏」があると食べものを嘔んだり飲み込んだりといった機能の発達にも影響があるため、日頃から口のまわりのマッサージや頬をさわるなど過敏性の除去を行う必要があります。これを「脱感作」と言います<sup>21)</sup>。この時期はまだ固形の食べものを食べる時期ではありませんが、口の周りをしっかりと刺激するなど感覚を育てることが大切です。



# 舌マッサージ



2か月



4か月

# 食事の姿勢で正しいのは？～上半身～

A



B



# 食事の姿勢で正しいのは？～下半身～

A

B



# AとBの違いは？

A



上半身が背もたれにもたれているか

ひじの位置

足裏が着いているか

B



# 正しい姿勢のポイントは「少し前傾」で「ぐらつかない」

腰が安定して  
前傾姿勢がとれる



テーブルの上に  
ひじが乗っている

足の裏が足板に  
ついている

# 姿勢の補正ポイント

**ポイント①**  
タオルで腰や背中を安定させる



**ポイント②**  
座面の高さをタオルや座布団で調整する



**ポイント③**  
足の裏が足板や床に届くようにする



上半身が背もたれにもたれにもたれて  
いるか



ひじの位置

足裏が着いているか



# 食べるときの姿勢

子どもの  
からだに  
あった高さ

からだは  
やや前に倒す

足底は  
床に接地

関節は  
ほぼ直角

「咀嚼の本一噛んで食べることの大切さ」  
特定非営利活動法人 日本咀嚼学会編より

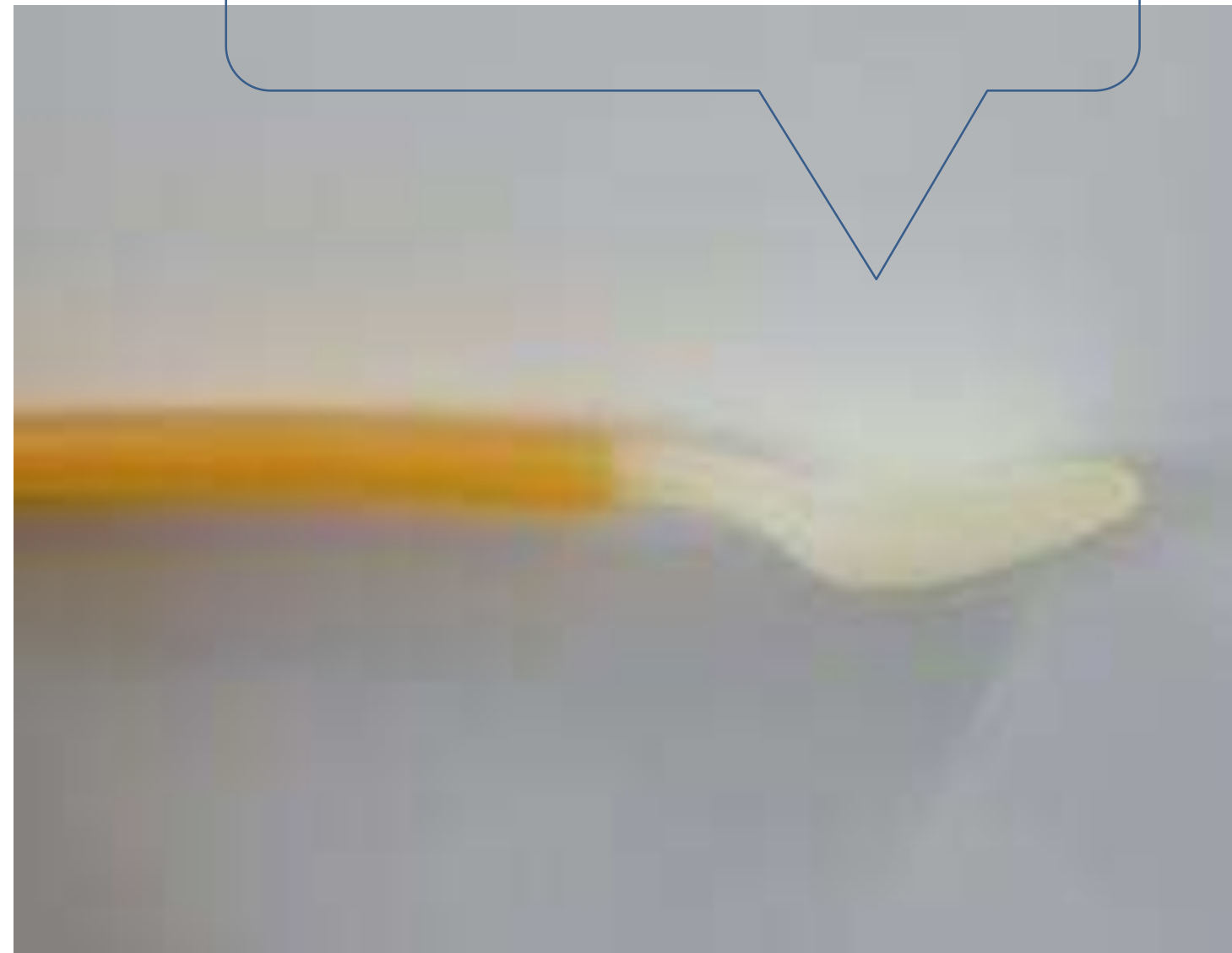


# 離乳食を与える時に 適しているスプーンはどれ？

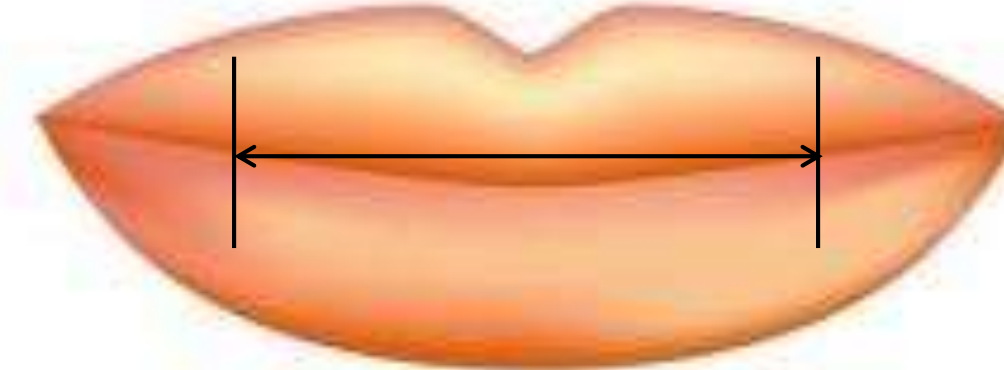
- A** ボウル部分：深い  
スプーンの幅：赤ちゃんの口より大きい
- B** ボウル部分：浅い  
スプーンの幅：赤ちゃんの口と同じ
- C** ボウル部分：浅い  
スプーンの幅：赤ちゃんの口より小さい

# 形や大きさに注意が必要です

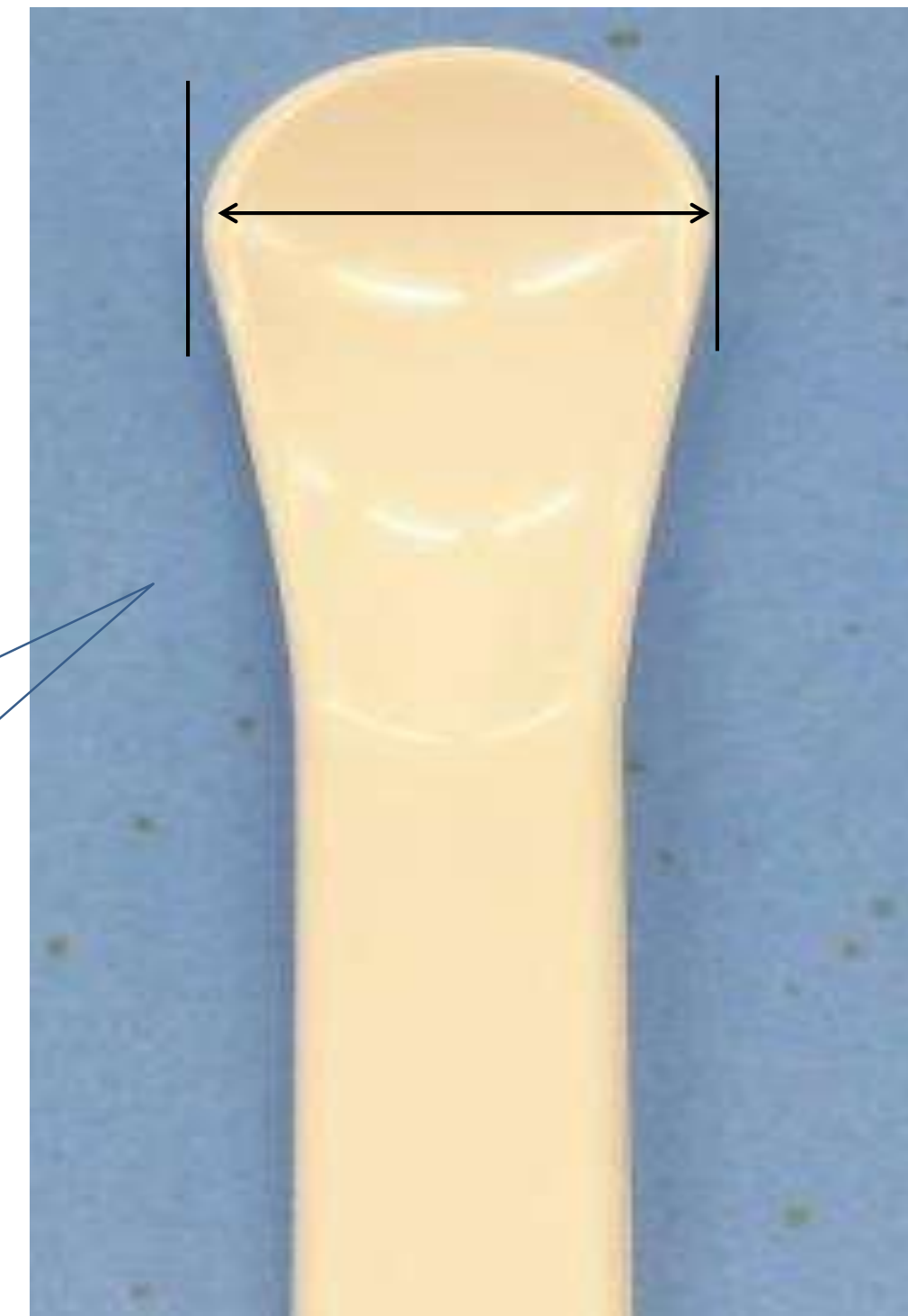
☆ボウル部分が**浅い**



$2/3$

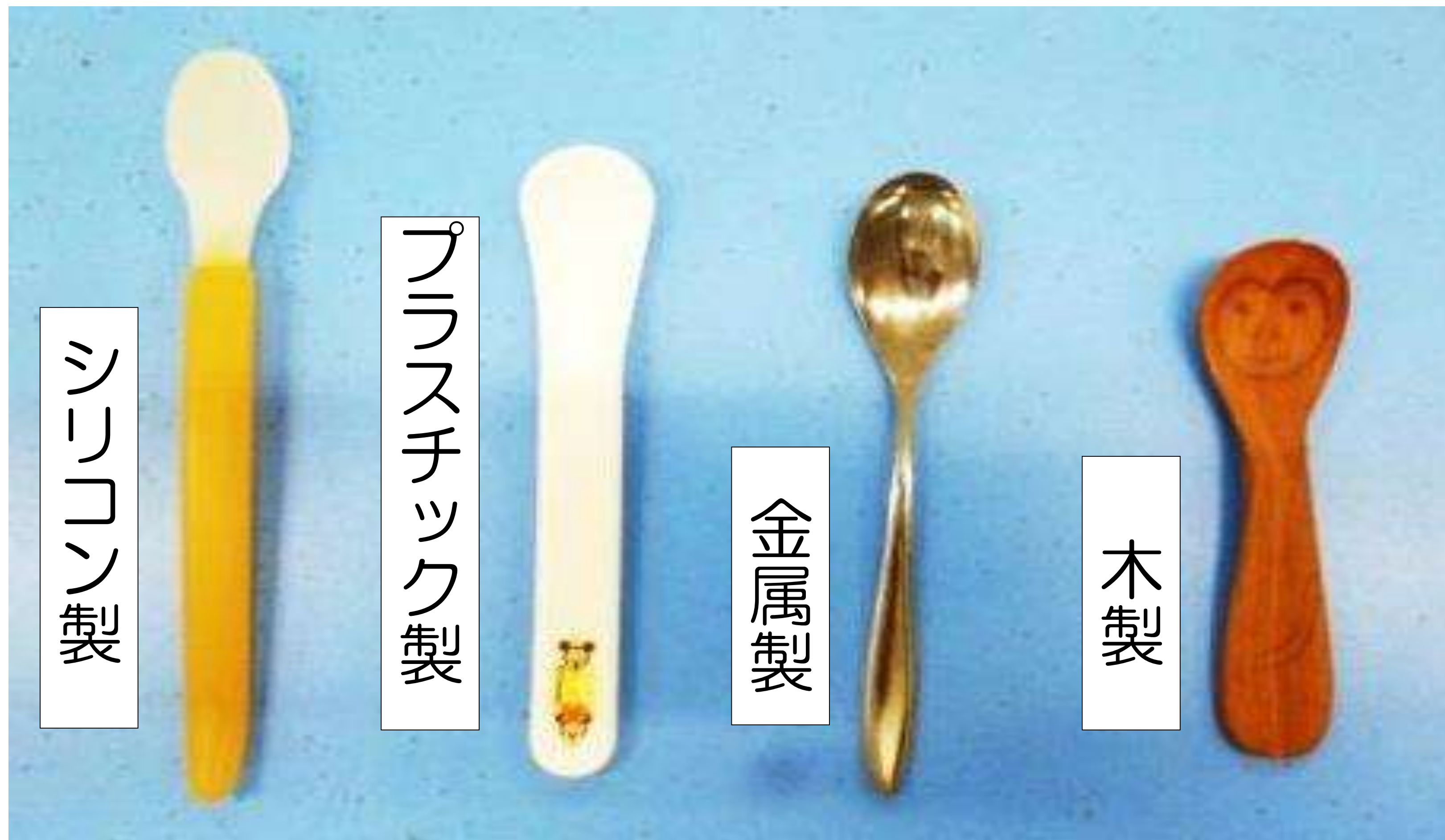


☆スプーン幅が赤ちゃんの  
口の幅の **$2/3$** 程度



# 子どもが好むスプーンを選びましょう

スプーンを嫌がる場合、スプーンの**素材**を変えるだけで受け入れやすくなることがあります。



# 離乳食をスプーンに盛る量は どれくらい？

A 山盛り

B ボウル部分の2 / 3

C ボウル部分の1 / 3～半分

# 食べさせ方 ①食べる準備

- お皿の中身をよく見せる
- 離乳食の匂いをかがせる
- 唇にスプーンをふれさせる
- 手を合わせて食事のあいさつをする



「いただきます」  
「おいしそうだね」  
「〇〇食べようね」  
の声をかけを♪

↑ 赤ちゃんの右横に座ると受け入れやすいです

# 食べさせ方

## ②離乳食をスプーンに盛る

スプーンの  
ボウル部分の  
1 / 3 ~ 半分程度を  
目安に



# 食べさせ方

そっと下唇に  
スプーンを当てて  
**口が開くのを待つ**



スプーンを  
舌の上へのせ、  
水平に抜く



口から溢れたら  
やさしくスプーン  
で入れます

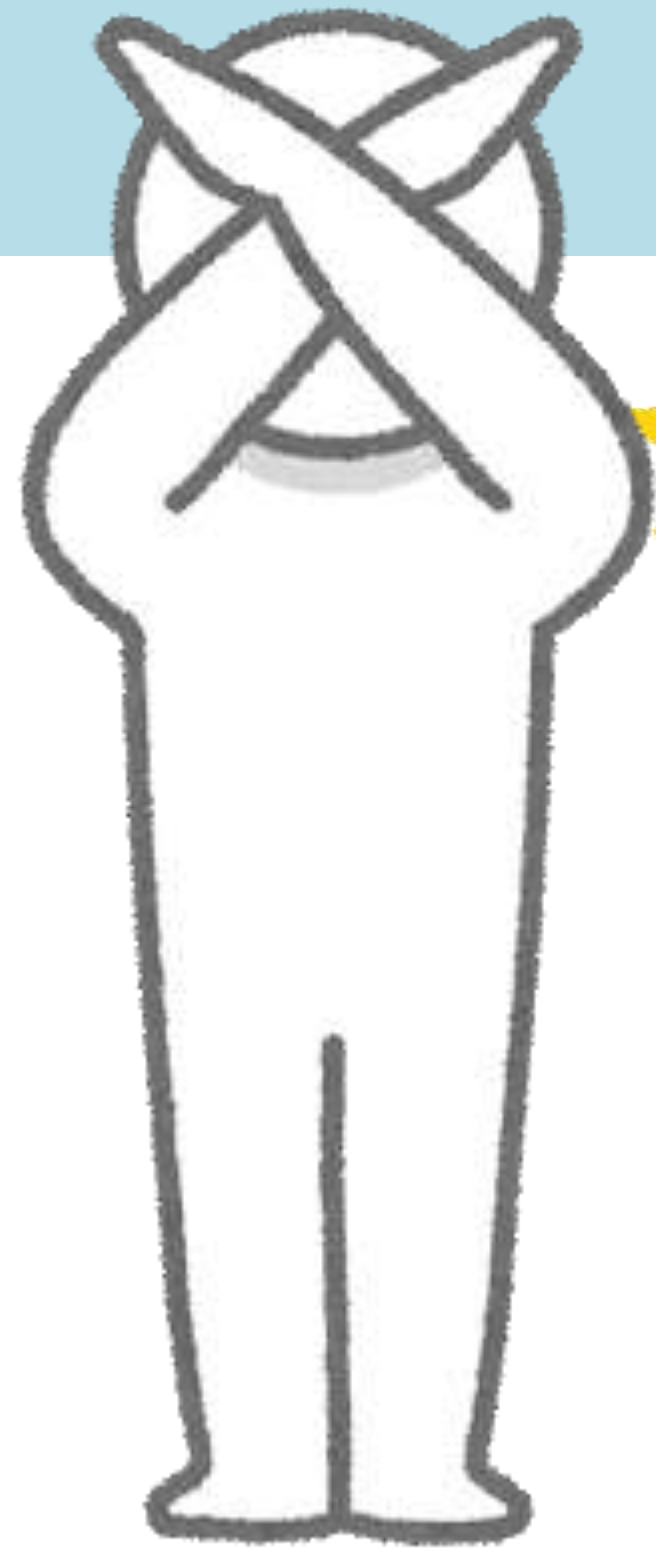
平なスプーン  
ボウル部分の  
1/3程度を目安に



「おいしいね」  
「上手だね」の声掛けを



# 悪い例



かめさせない  
与え方

「あ～ん」の声かけで  
大きく口があいて  
奥までいってしまう

上唇や歯に  
なすりつけて丸のみ

てんこ盛りで  
奥に入れる

のけぞり  
のどがのびる

顎のコントロールができず、唇の力がつかない！  
⇒コップのみができない・食べこぼす

コップで上手に飲めるようになるには、  
何から練習すると良い？

- A おちよこ
- B スプーン
- C ストロー付きマグ

# 水分補給の流れ (口唇閉鎖のための)

①スプーン



すする動きを  
身に付ける

②おちょこ



口をすぼめて  
液体をこぼさずに  
すする

③コップ



コップの縁を上  
下の唇ではさみ、  
すする

# コップの練習

## ①スプーン

大人用のスプーンを真横にする

下唇の中央にのせる

上唇が閉じて、すすむのを待つ



## ②子どもの口幅くらいの容器

唇で容器の縁をはさませる

すすむのを待つ

一度すすったら、容器を口から離す



## ③子ども用コップ

小さめのコップに少量の飲み物をいれる

唇でコップの縁をはさませる

あごが上がらないように少しずつコップを傾け、すすらせる



唇が閉じたタイミングで口から離す

容器の例: おちょこ、ペットボトルのキャップなど飲み口の円周が小さいもの

# ストローとストロー付きマグでの 飲み方の違いは？

ストロー



浅くくわえる

ストロー付きマグ



深くくわえる

ストローのくわえ方が違う！

# ストローとストロー付きマグでの 飲み方の違い まとめ

## ストロー



- 舌が平らになり、口唇と頬が液体をストローに吸い上げる陰圧を生み出せるようになる。
- 唇が閉じるようになると浅くくわえることができる。

## ストロー付きマグ



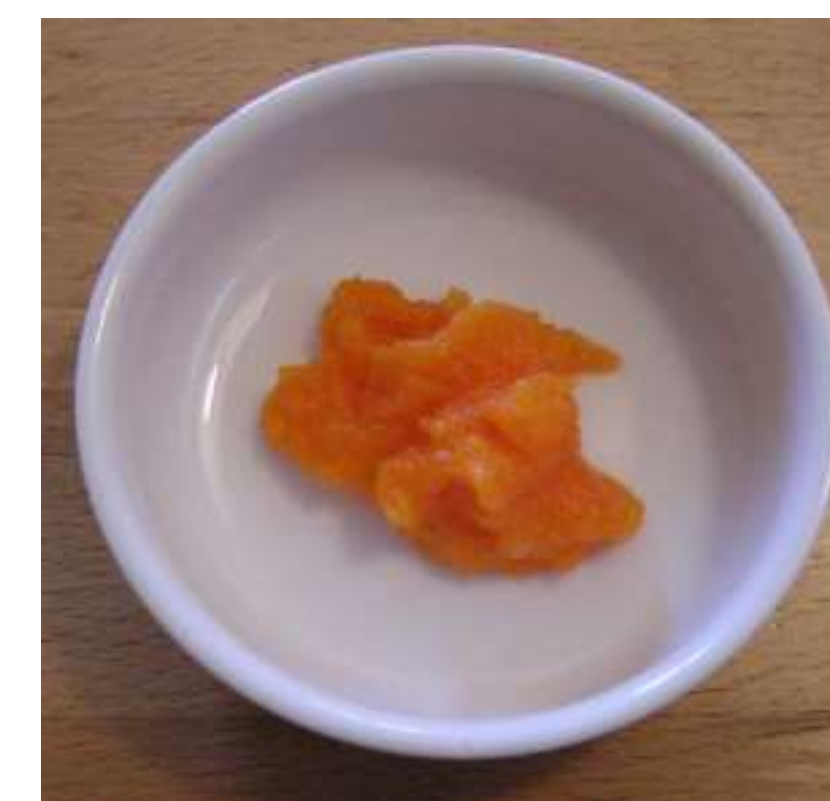
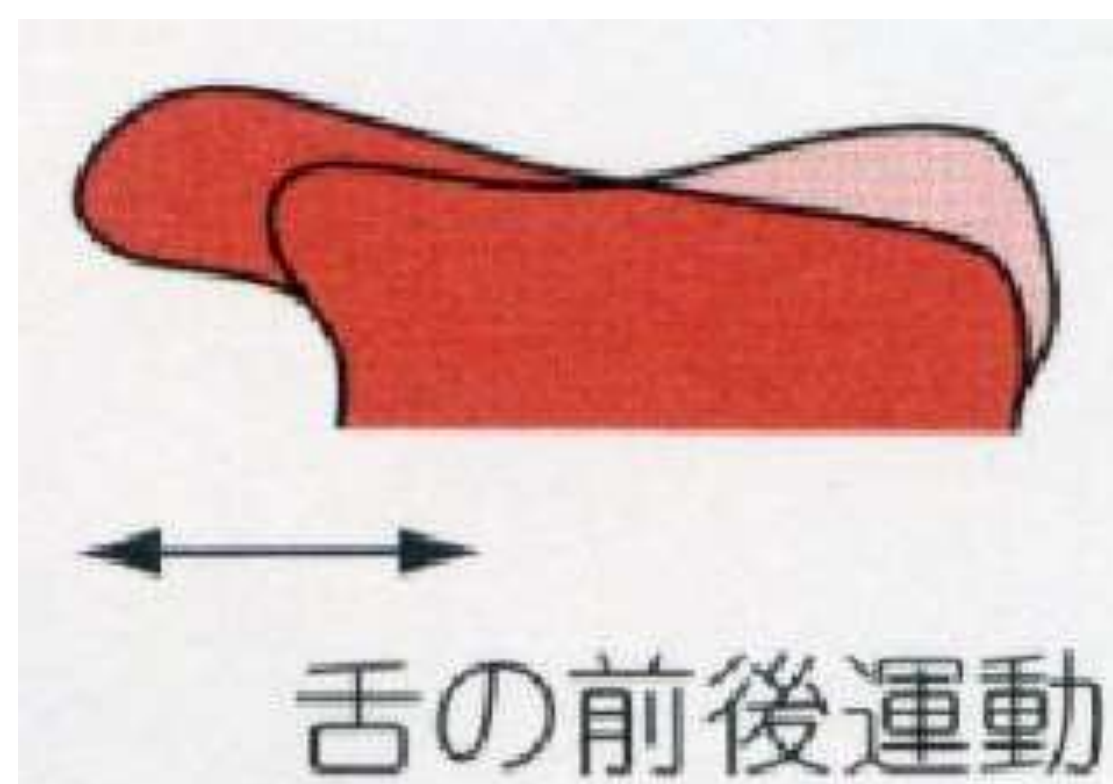
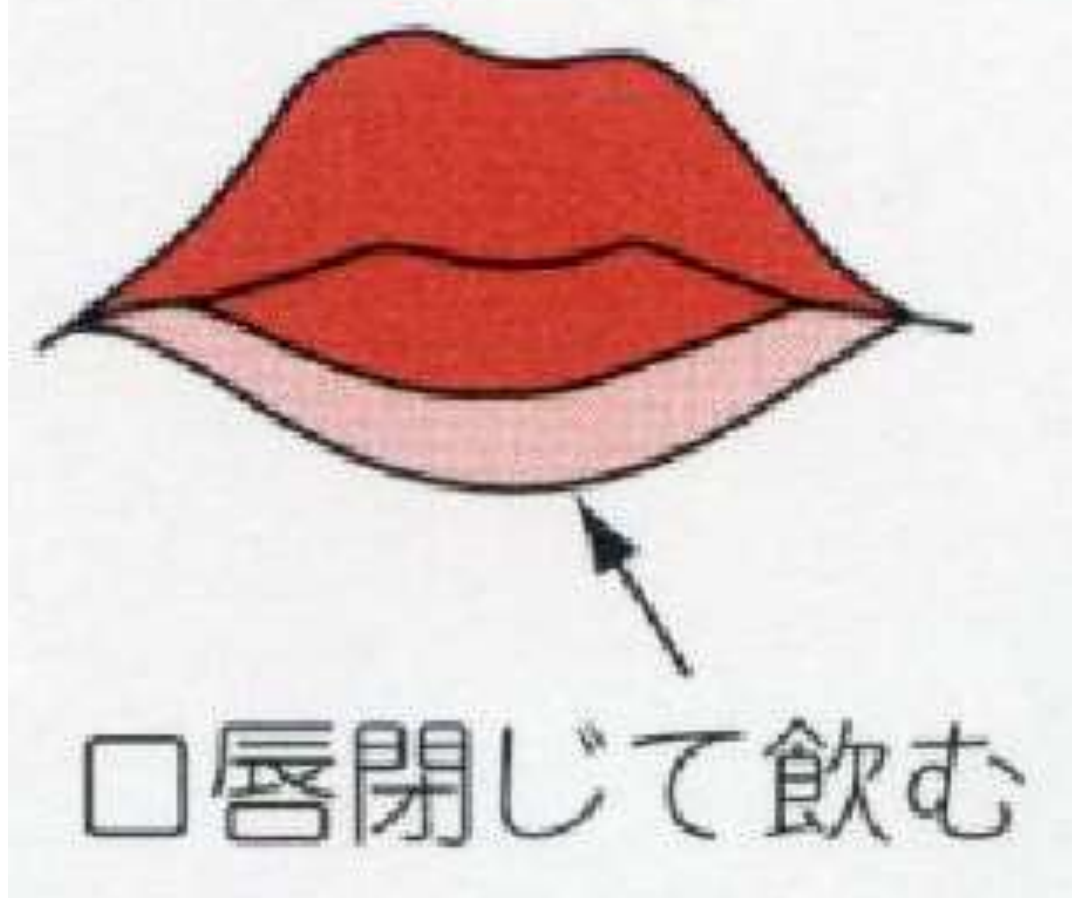
- 乳児嚥下(舌で乳首をしごいて乳汁を飲む動き)の原理で飲んでいる。
- ストロー飲みに慣れると、噛む力の発達を妨げ、吸い食べに繋がる場合がある。

⇒ストロー付きマグはストローの代わりにはならない



# 発達・発育と離乳食の進み方

# 嚥下機能獲得期・捕食機能獲得期 (ゴックン口唇食べ期) 目安: 5~6か月ごろ



- 口をひらいたままゴックンすることではなく、口唇を閉じて飲む
- **ジャム状のかたさ**を舌を前後させて食べる。口唇の外に出ることも



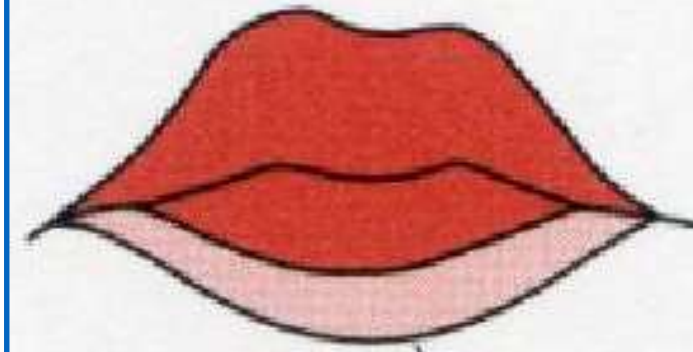
# 離乳食開始のつまづき ～思いこみ(環境)～

6か月スタート

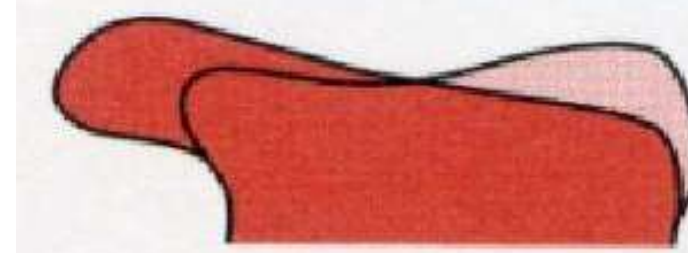


粒がつぶし  
きれず  
サラサラ状  
なめらかで  
ない

P.8～



口唇閉じて飲む



舌の前後運動



1

10倍がゆ  
から与える

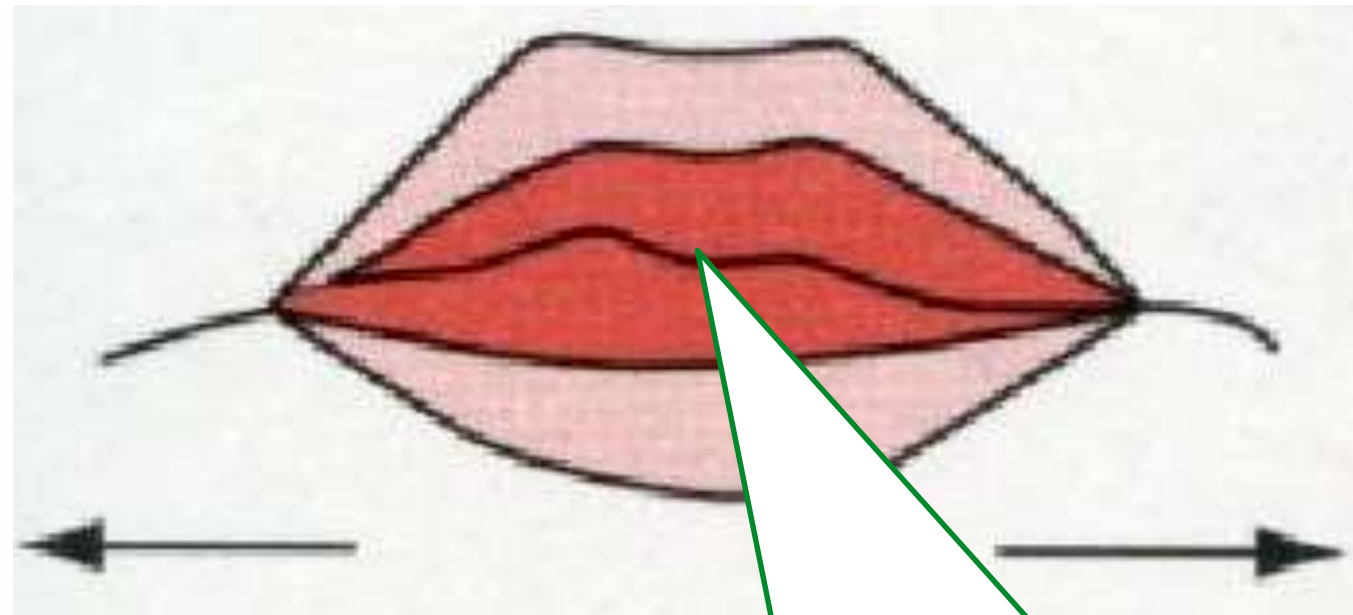
2

粒や汁が  
外に出る

3

いやがっている  
と思いきこむ

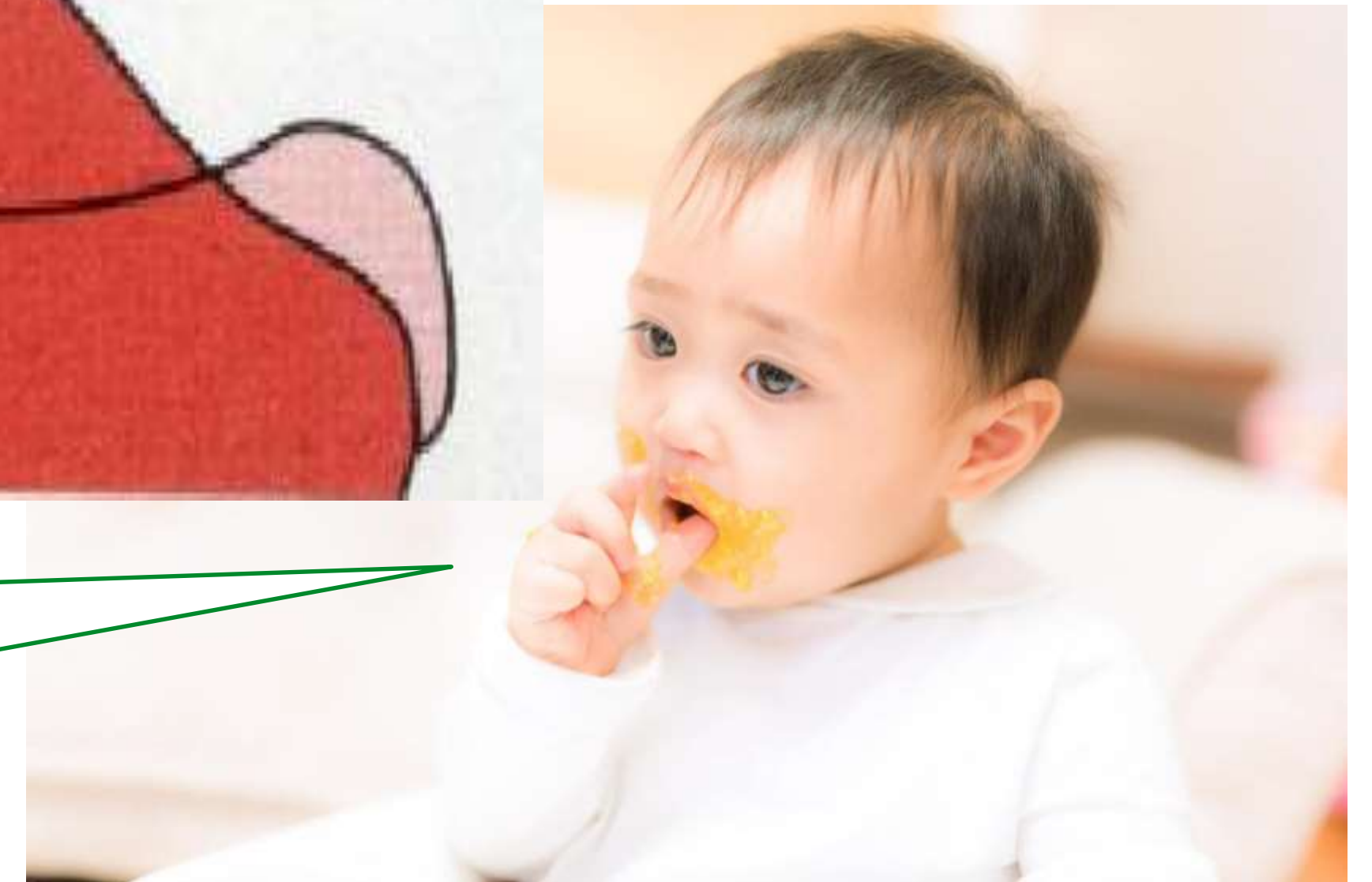
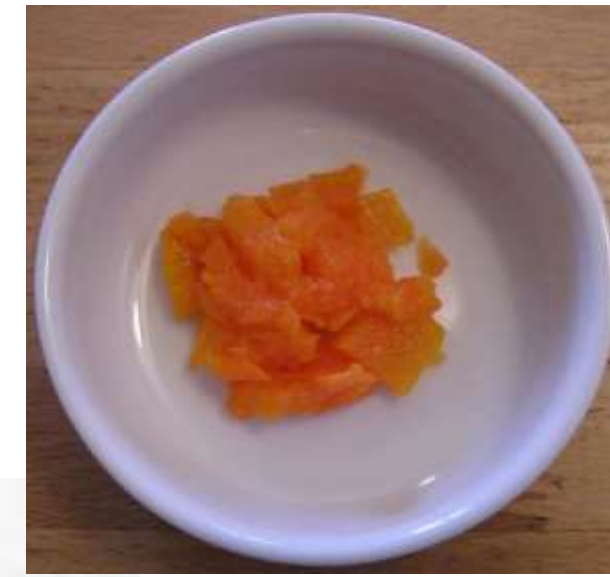
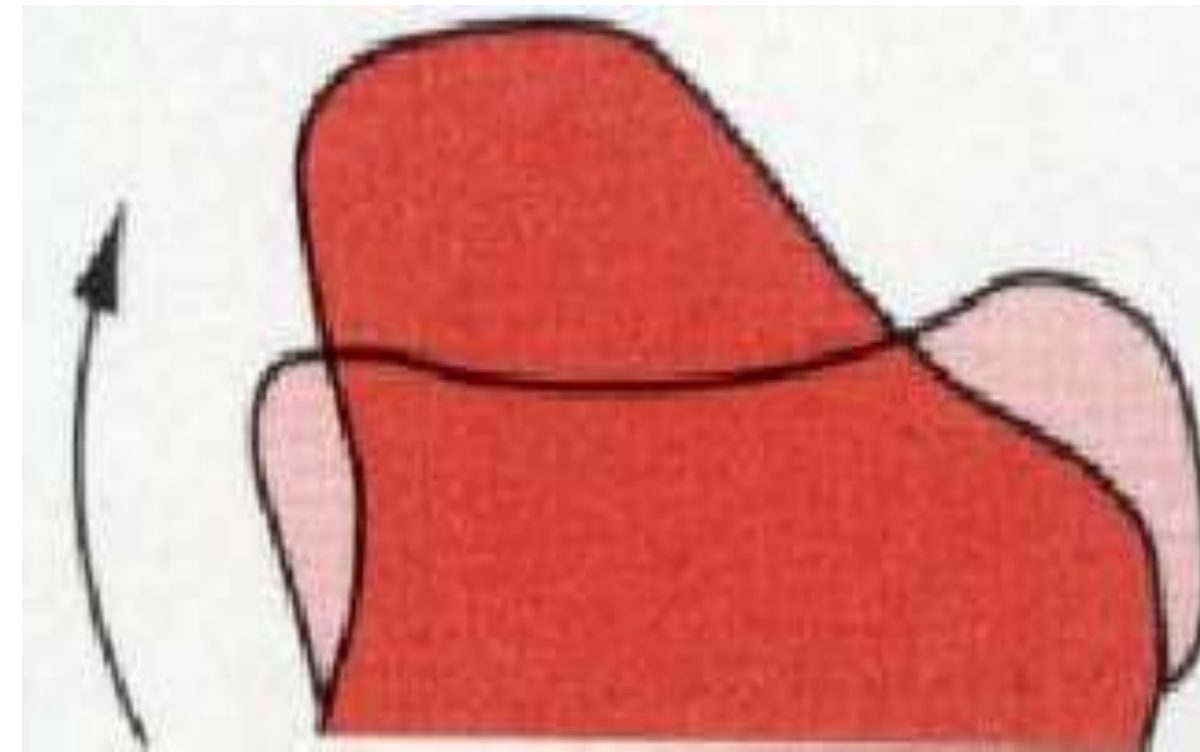
# 押しつぶし機能獲得期 (モグモグ舌食べ期) 目安: 7~8か月ごろ



水平左右対称  
同時に伸縮



上下運動

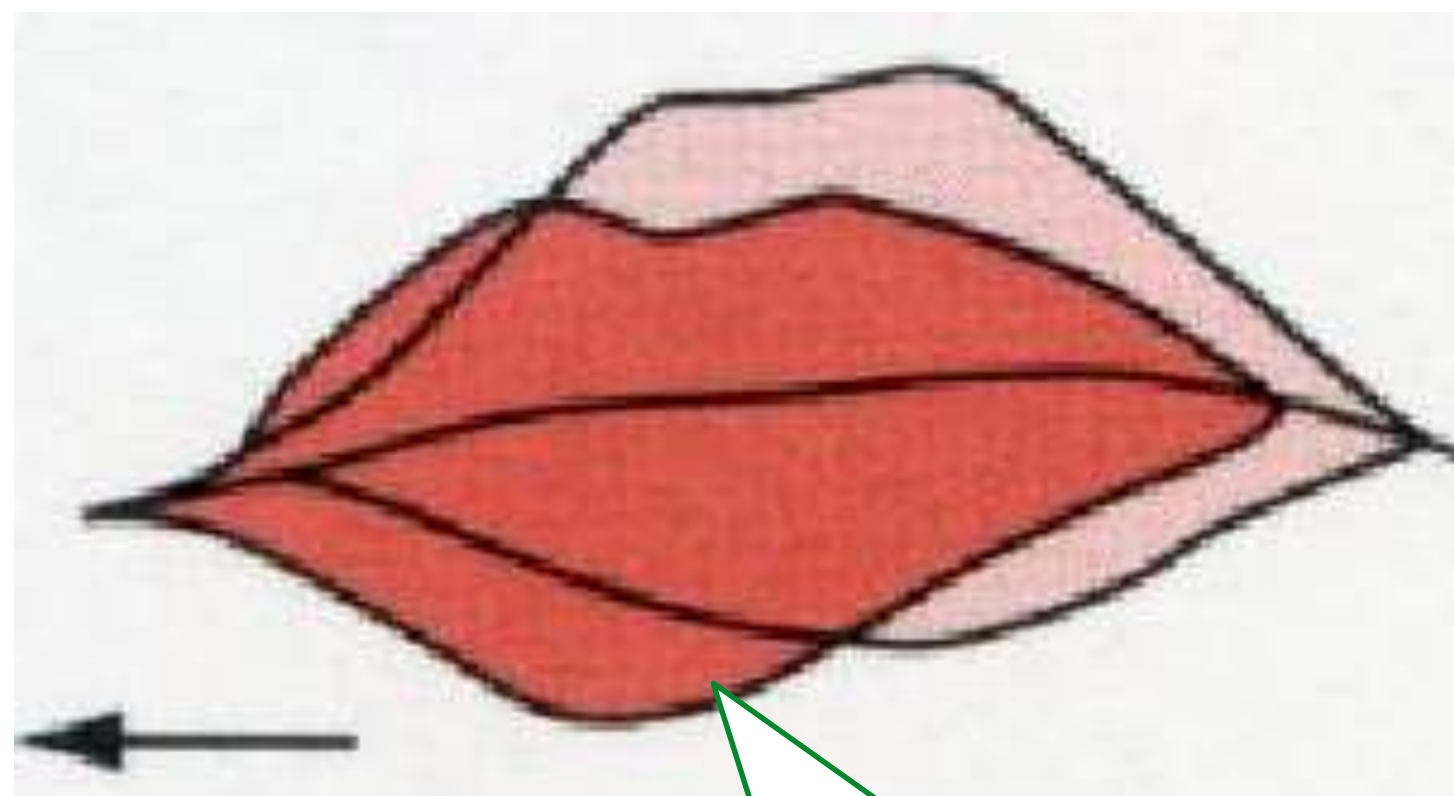


飲み込みは下手なので指を入れて  
飲み込みを促します

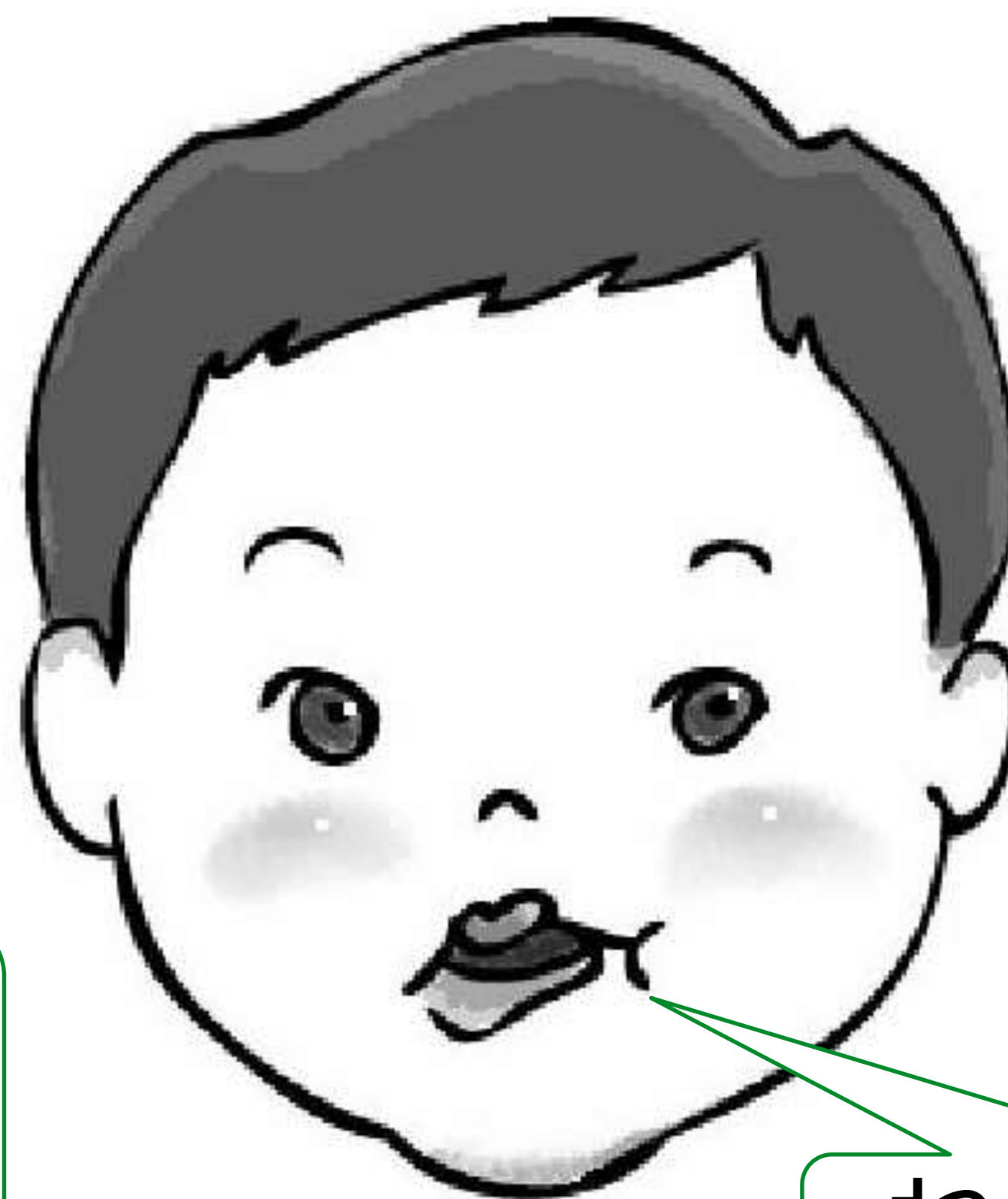
さいたま市保育所離乳食マニュアル [http://www.city.saitama.jp/003/001/015/005/p019617\\_d/fil/rinyuusyoku-manual.pdf](http://www.city.saitama.jp/003/001/015/005/p019617_d/fil/rinyuusyoku-manual.pdf)

➤ 何度か前でモグモグして舌と上あごで押しつぶして咀嚼する

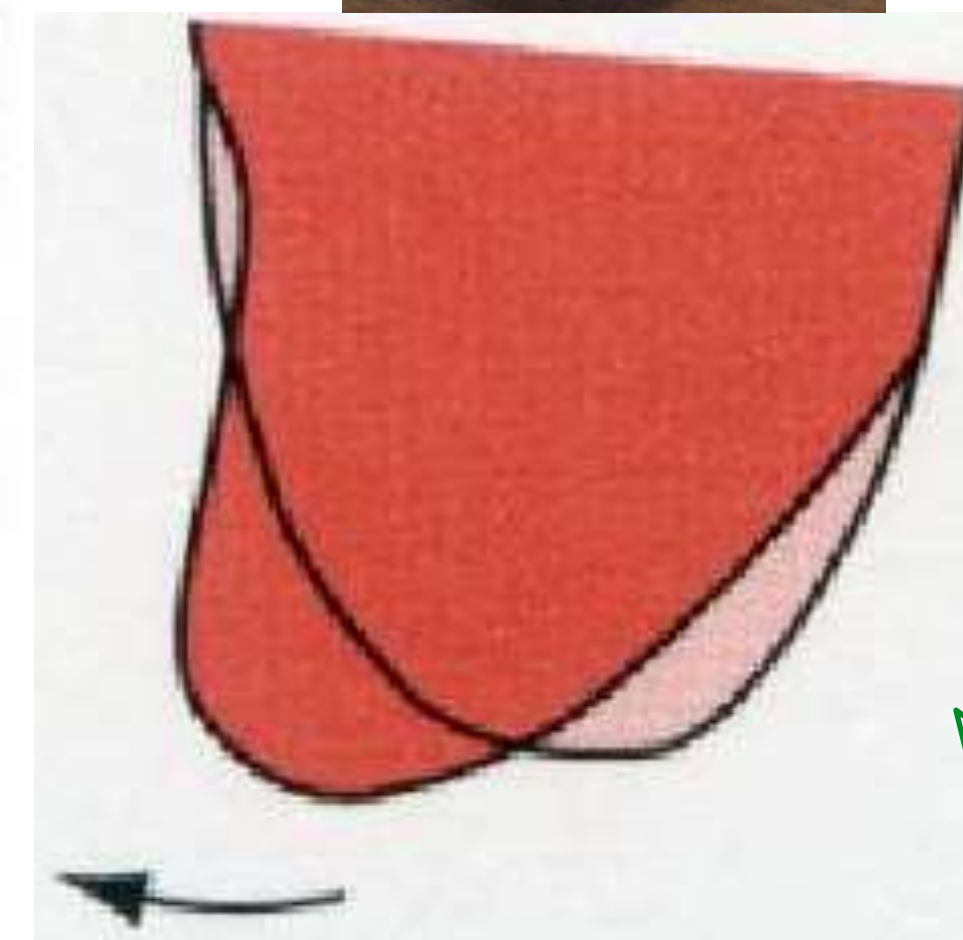
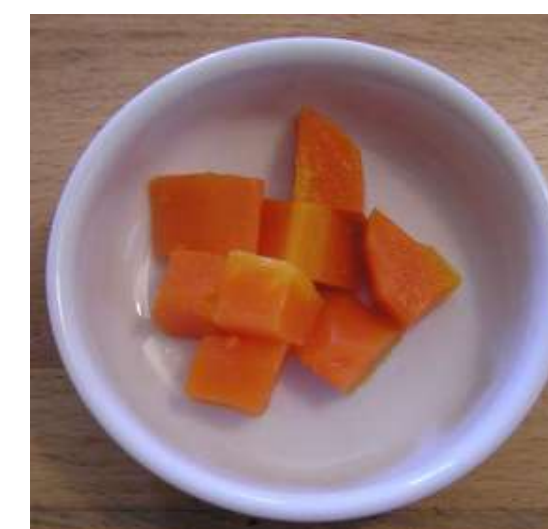
# すりつぶし機能獲得期・水分摂取機能獲得期 (カミカミ歯ぐき食べ期) 目安: 9~11か月ごろ



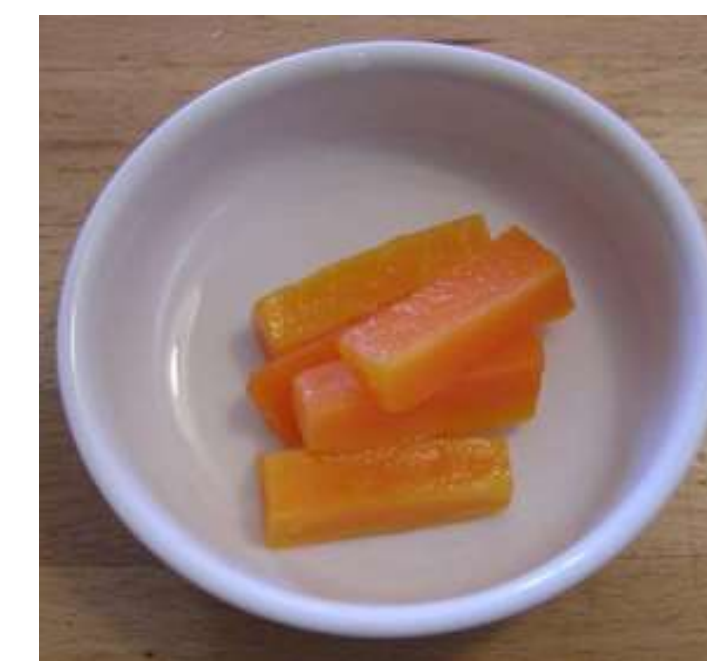
左右非対称  
片側に交互に伸縮



ねじれながら



左右運動



➤ 舌の左右運動がはじまり歯ぐきで噛む+手づかみも盛んになる

# 摂食機能の発達

表1 ● 幼児の食の発達

食の要点	区分	離乳食		幼児食	
		9~11カ月	1~1歳半	1歳頃	2歳頃
発達		はいはい	2本足歩行・手指を使う		自我の発達
生歯			前歯, 第一乳臼歯		乳歯が生えそろう, 第二乳臼歯 安定した時期
口腔機能発達段階			咬断期・一口量学習期		乳臼歯咀嚼学習期 咀嚼機能成熟期
食具使用機能発達段階			食具使用学習開始期		食具使用学習期 食具使用成熟期
食べ方	手づかみ	遊び食べ, こぼす			
	スプーン				すくう, 口などで食べる
	フォーク				
	はし				
形			手づかみしやすい形		スプーンやフォークで扱いやすいもの
大きさ	1 cm角ぐらいの大きさ		前歯でかみきれる大きさ, 平らで大きい		小さいもの, 大きいものなどいろいろな大きさ
硬さ	歯ぐきでつぶせる		前歯でかみきれる大きさ, 奥歯でつぶせる煮物程度のもの		奥歯ですりつぶせるしんなりいため物程度 大人より少しやわらかめ

資料：幼児食懇話会, 1998

(「幼児の食生活」(乳幼児食生活研究会/編), 日本小児医事出版, 2010<sup>1)</sup>より引用)

出典：『子どもの食と栄養 第2版』第6章 (株式会社羊土社)



1歳 → 3歳頃

## 1 歳代

手づかみ食べ・スプーン食べ

- **手づかみ食べを十分させる。**
- はじめは1品練習できるものを用意し、上達したらスティック状、輪切り、乱切りなど、前歯でかじりとれる形状のものを増やしていく。
- 手づかみ食べは9カ月頃から、スプーン食べは12カ月頃からはじまる。
- 汚れてもよい環境（エプロンをつける、下にシートを敷く）をつくる。
- 食べる意欲を尊重する。



## 2 歳代

スプーン食べ・フォーク食べ

- **スプーン**：握る力が弱いので、柄の部分はあまり細くないものが適している。幅は口の幅の約 2/3 を目安に、ボール部分は深さがあるものがよい。
- **フォーク**：スプーンに同じ。先端の刺す部分は約 2 cm で、安全なもの。一口量を覚えるためにも、必ず上下の口唇を閉じて挟む必要があるので口唇の使い方に注目。
- 2歳半頃には、こぼさないで食べられるようになる。



## 3 歳以降

はし食べ

- 手指機能が未熟なときにははしは使わない。3～4歳にはしを持ちたがるようになるが、上達した状態を保持することは難しい。
- はし使いは5～6歳頃までは自然に見守る。

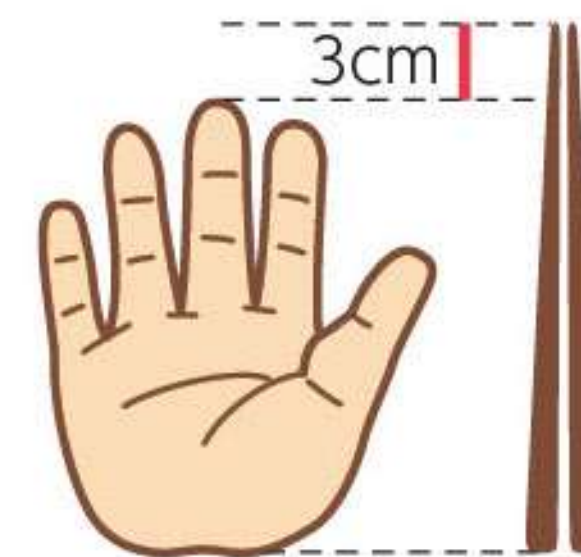
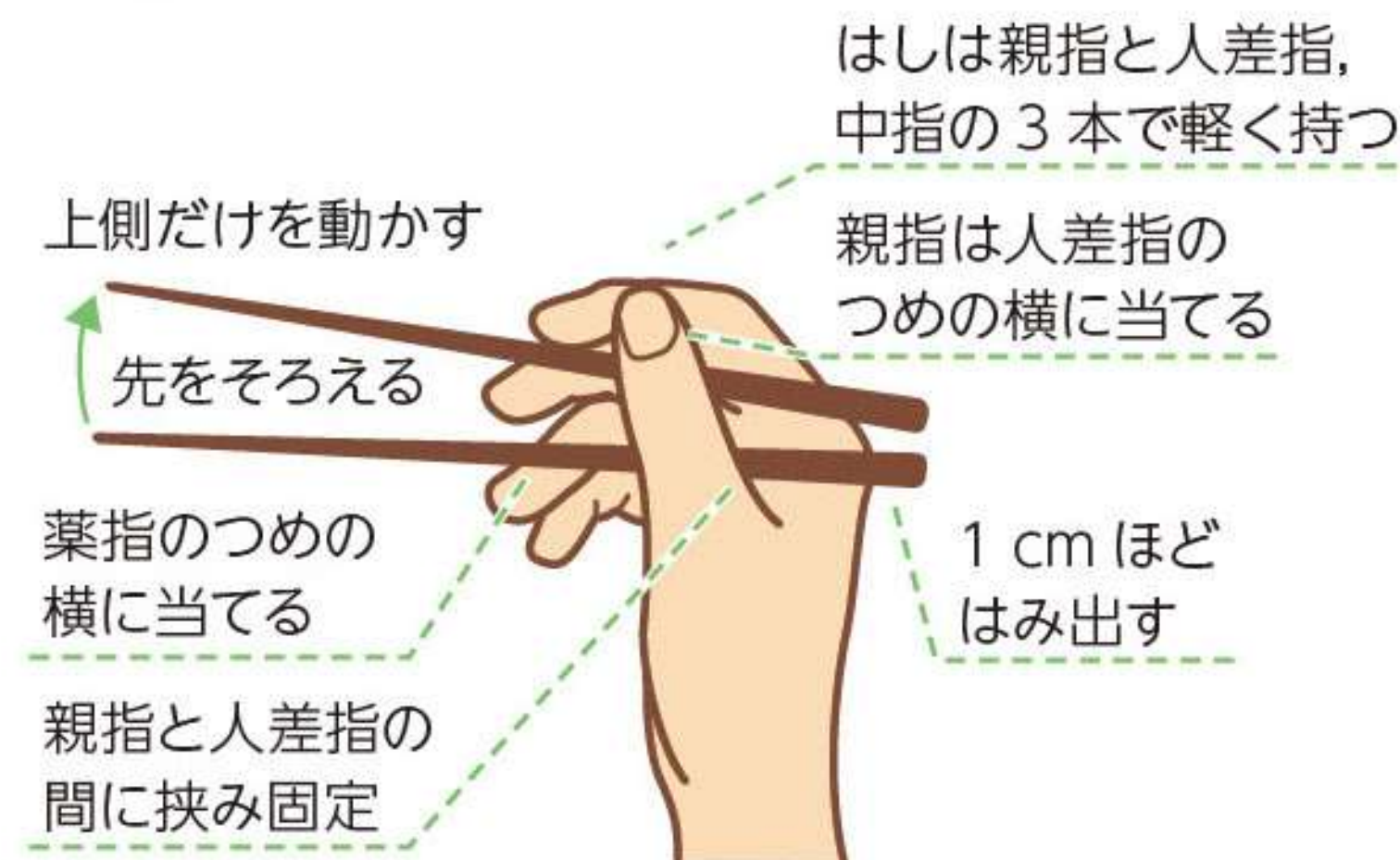




図3 ● 食べ方の支援

# 1歳の悩みはほとんどコレ(P.12)

## 7. 前歯でかみとり期(乳前歯萌出期)

離乳完了期が終わったら、幼児食へ移行します。この時期は、歯が生えそろってくる途上です。前歯でかじりとることはできても、唾液を混ぜて食塊を形成することは不十分のため、丸呑みしてしまうことが多く、保護者は、ステップが上手くいっていないと悩むことが多い時期です。丸呑みは一過性であることを伝え、前歯でかじりとりやすいもの(おにぎり、おやき、ムニエル、ミートボール、天ぷら、フライ、野菜スティック等)と嚥下しやすいもの(そうすい、グラタン、リゾット、シチュー、納豆)をあわせた食べ物を発達にあわせて併用するよう助言することが重要です。

また、子ども自身が腕全体を使い、口へ運び、かみとろうとすることにつながるためには、手づかみ食べやフォークの使用を促すことも重要です。

 *3)	歯の発達	上4本・下4本の前歯がそろう(目安:1歳ごろ)
	咀嚼機能	前歯でかみとることができるが、唾液を混ぜて食塊を形成することは不十分のため丸呑みしてしまうことが多い
	かたさ	前歯でかみとることができるかたさとえん下を促すものとの併用 歯ぐきでかみつぶせるかたさ
	大きさ・形	前歯でかみ切ることができる大きさ きざみ食は食塊を形成しづらく、バラバラになりやすい
	食べ方	手づかみ中心～フォーク

# 1歳の悩みはほとんどコレ

歯の生え方で  
飲み込みにくい  
時期

食事時間は  
短く回数多く

大人の  
とりわけで

## ★ 1日に必要な量のめやす ~1~2歳児~

この表は、あくまでめやす量です。個人差もあるので無理じいはやめましょう。  
たとえ少食気味でも規則的な生活をして元気なら、まず心配はいりません。  
量にこだわらず、いろいろなものを食べるように工夫しましょう。

働き	食品	量 (g)	1日のめやす
温 と なる 力 や 体	穀類	120	ごはん子ども茶碗軽く2杯とパン8枚切り1枚
	いも	40	じゃがいも1/2個
	砂糖	5	大さじ1/2
	油脂	10	バターまたはマーガリン小さじ1.5とサラダ油小さじ1
か ら だ を つ く る	魚	30	1/3切
	肉	20	ひき肉なら大さじ1杯 とりささみなら1/2本弱
	卵	30	1/2個
	大豆製品	30	木綿豆腐なら1/8丁 納豆なら1/2パック
	牛乳・乳製品	400	牛乳なら2本 ヨーグルト2個とスライスチーズ1枚
子 を 整 え る	緑黄色野菜	80	ほうれん草2株 とにんじん2cm
	淡色野菜	60	キャベツ1枚 とタマネギ1/6個
	海藻	適宜	わかめ、ひじき、焼きのりなどを1日1回程度
	果物	100	バナナなら中1/2本 みかんなら中1個

このめやすから得られるエネルギーは約900kcal (大人の1/2くらい)です。  
食事でとりきれない食品(乳製品・果物など)は間食(おやつ)として与えましょう。

## ★ 丸飲みやオエーっをつかえることも...

この時期は平均で  
上下の歯が4本ずつ  
生えてきます。この  
前歯で食物を噛み取  
って食べます。



### この時期のベストは

前歯でバリッとかめるもの



表面をバリッと食べやすく

ツルッとどどごしのいいもの



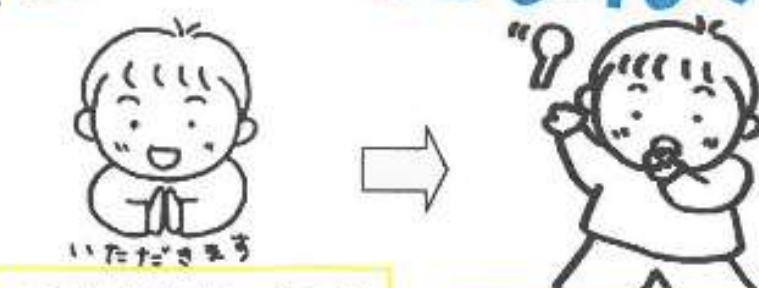
奥の歯ぐきが盛り上がり、  
少し硬いものもかむこと  
ができるようになります。

かみ取られた食べ物は  
奥歯がないために意志  
と関係なく直接のみこ  
むか、飲み込めずに歯ぐ  
きでためられてしまひ  
ます。



そのためオエーっをつかえやすいのです。しば  
らくはのどごしのよいものを工夫しましょう。

## ★ 遊び食べがはじまります!



「いただきます」して食  
べはじめたと思ったら

すぐに突然あそび出す



「ごちそうさま」して引  
き上げようと思うとつ  
まみぐいにもどってき  
たり、泣き叫んだり...

つまみぐい



「うちの子はなん  
て行儀が悪い!」と  
イライラしていま  
せんか?



30分程度

ビニールシートで防衛

追いかけて食べさ  
せたりせず、汚さ  
れるのは覚悟し  
て、しばらくは放  
っておき、30分  
程度だったら切り  
上げましょう

これは好奇心いっぱいの1歳児の大切な発育過程と受  
けとめて見守るようにしましょう。

## ★ 少食気味になってしまうこんな時は...

離乳食期 1~2歳



遊び食べや手  
づかみ食べの  
せいで1回量  
は減ってしま  
います

3回食にこだわらず間食も含め5回食の気持ちでOK  
間食はおやつでなく栄養を補う補食を与えましょう

ただし、母乳やミルクの与えすぎ、食前のつまみ食べが  
少食の原因になることもありますので気をつけましょう

## ★ 手づかみ食べ、だーいすき!



食べものなのに「手づかみ」でグ  
チャグチャ。  
おまけにまわりになすりつける!

☆使える道具のめやす☆  
(個人差がありますよ)



実はこれ、自分で食べたい!という自我  
のめばえです。手指の発達にとっても大  
切な行為なので止めたりしないで自由  
にやらせてあげてくださいね

はじめから上手に食べるのはムリ。  
こぼしたり汚したりをくりかえして食  
べられるようになります。気長につきあ  
いましょう。

## ★ どうしても汚されるのはイヤ!そんなときは...



おにぎりやパンなど持  
ちやすく、汚れにくそ  
うなものを持たせてあ  
げてもいいですね。お  
茶も少しずつ入れます

## ★ 手づかみしてくれないときは...



ママやパパのまねが大好き。  
そんな気持ちを上手に育てるた  
めにママがスティックパンなど  
手で持って食べてみたりスプ  
ーンを使うのを見せつつ、一緒  
に練習してみるのもいいですよ

## ★ この時期のこんなムラ食いは心配いりません



日や時間によって食べたり食べなかったり  
する「ムラ食い」ですが、「食べる」「食べ  
ない」の波が2・3日~1週間程度でなら  
かなるようであれば心配いりません

前歯が生えてくると、  
大きなものを前歯でか  
じりとることが大切！  
口の周りの筋肉が  
鍛えられます！

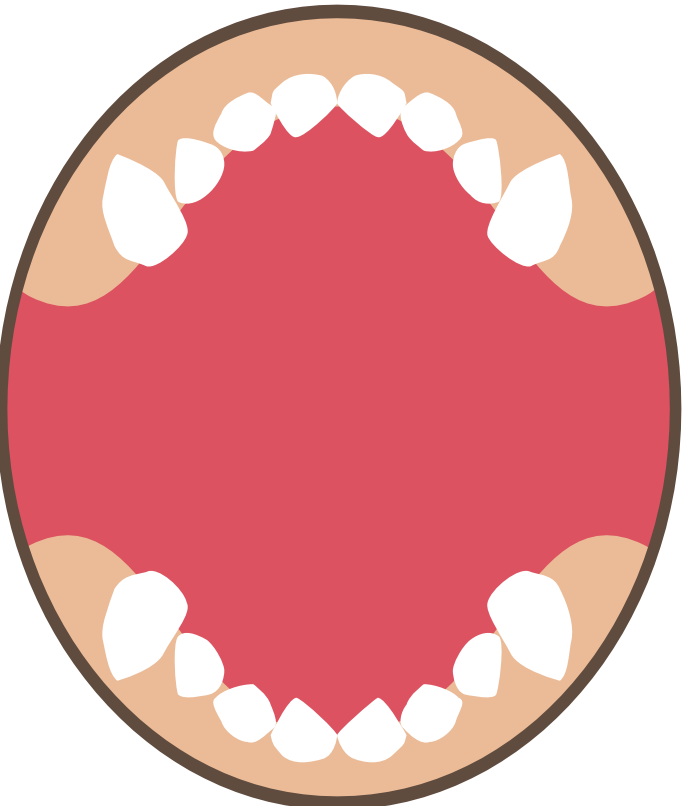




# 1歳半ごろの咀嚼機能の発達

## 7. 奥歯でかみつぶし期(第一乳臼歯萌出期)

この時期は、上下の第一乳臼歯を含む8本ずつの歯が生えそろう、奥歯でかみつぶしができるようになりますが、まだすりつぶしはうまくできません。かみにくい食べ物は避け、例えば卵焼き、コロッケなど歯ぐきでかめるそれほどかたくない食品を与えていきます<sup>19)</sup>。

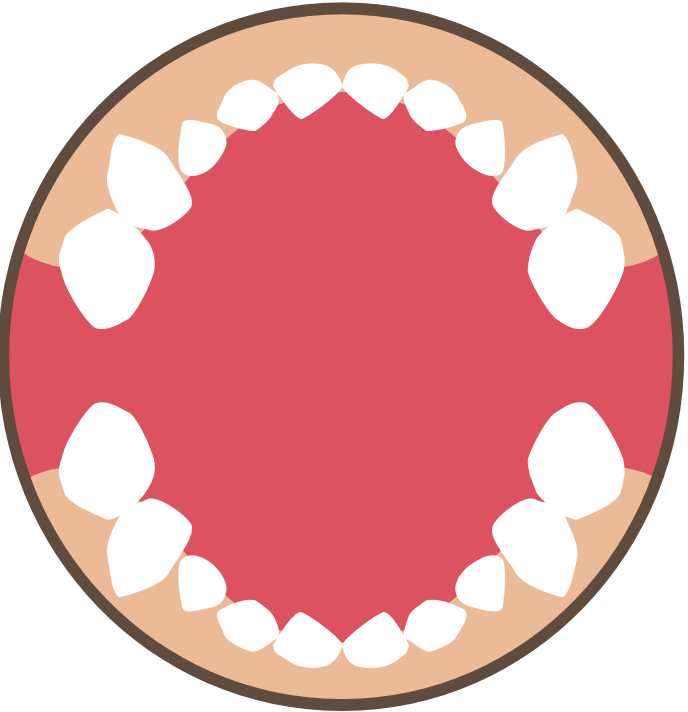
 *3)	歯の発達	上8本・下8本の歯が生えそろう(目安:1歳8か月ごろ)
	咀嚼機能	奥歯でかみつぶしができる
	かたさ	奥歯でかみつぶしができるかたさ、少しずつかたいものに慣れさせる
	大きさ・形	子どものひとくち大
	食べ方	フォーク～スプーン、コップ



# 3歳ごろの咀嚼機能の発達

## 9. 幼児食完成期(乳歯列完成期)

この時期は、2歳3～6か月で生え始めた乳歯の一番奥の臼歯(第二乳臼歯)が、2歳9か月頃上下で生え揃い、3歳すぎ頃には、大人に近い咀嚼機能を獲得します<sup>19)</sup>。しかし、乳歯が生えそろっても、かむ力は大人の1/5しかないので、かたすぎるものは食べられません。児の様子を見ながら、ステップアップしていきます。

 *3)	歯の発達	上下20本の乳歯が生えそろう(目安:3歳ごろ)	
	咀嚼機能	大人に近い咀嚼機能を獲得する	
	かたさ	大人より少し柔らかめ	
	大きさ・形	大きさの大小を取り混ぜる	
	食べ方	はし(食卓に準備し、興味を持ったら持たせる)	

\*3) 奈良県健康福祉部健康づくり推進課:子どもの発達と食事ガイド, 奈良県, (2015)を改変



媒体に基づく1歳半・3歳児健診  
の栄養指導

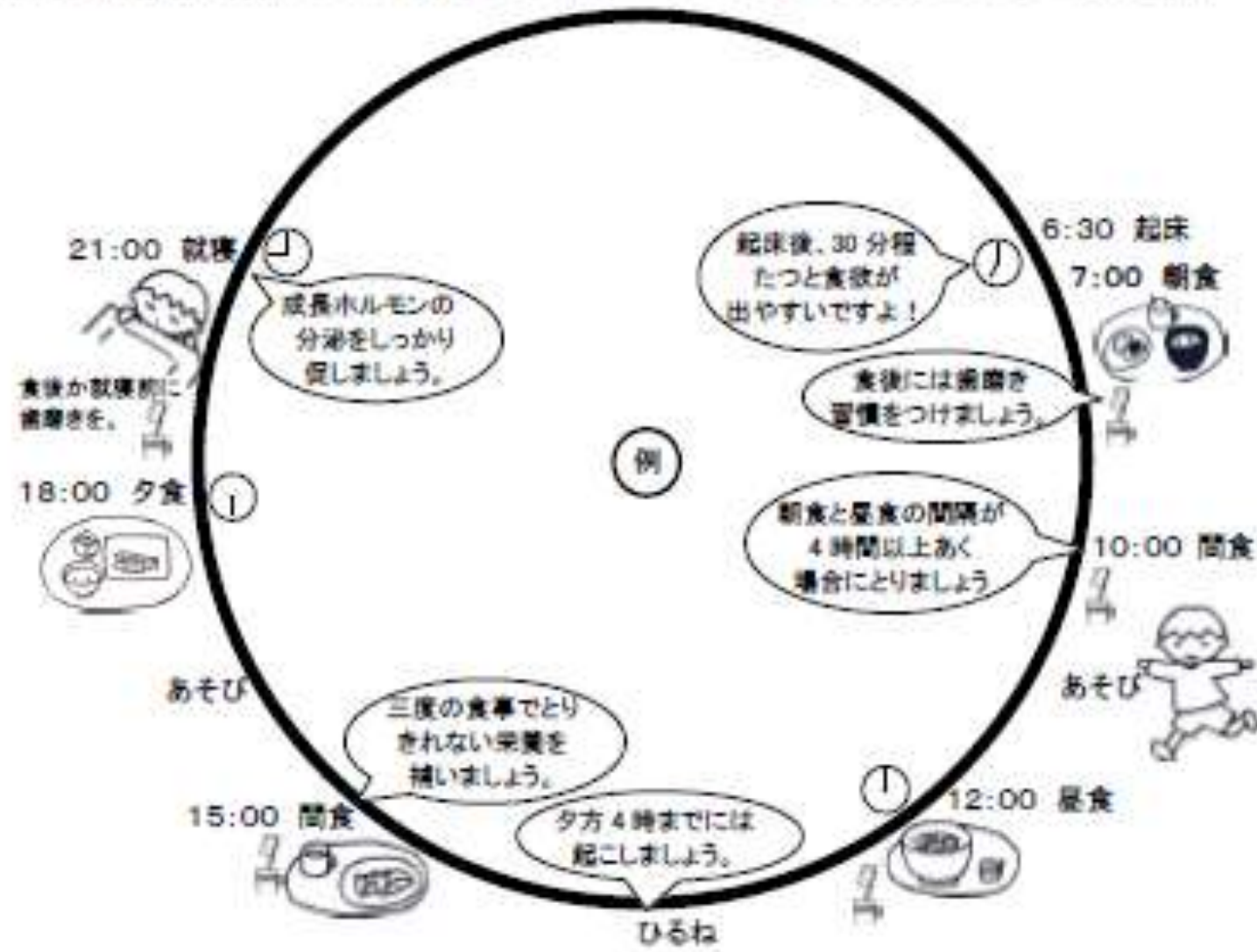
# 1~2歳の食生活



「いただきます」  
「ごちそうさま」

## 生活リズムを大切に♪早寝☆早起き☆朝ごはん

成長や発達、情緒の安定のためにも、子どもの生活リズムを生活習慣の基礎としてつくるのが大切です。



### 生活リズムの乱れが影響しているかも...

好き嫌い むら食い 遊び食べ 少食

生活リズムの乱れ



この時期、食べる量や種類のムラはつきもの。でも生活習慣が原因である場合もあります。こんな悪循環になっていないかを確認しましょう。

一人ぼっちで食べている  
（「おいしいね」と言い合える食卓を）  
食事に集中できない環境  
（テレビは消す、おもちゃは片付ける）  
食事のだらだら食べ  
（30分以上かかる場合は切り上げる）  
食事の無理強い

おなかすいた、菓子食べよ  
菓子やジュース  
（昼食・ミルク・牛乳）の飲みすぎ

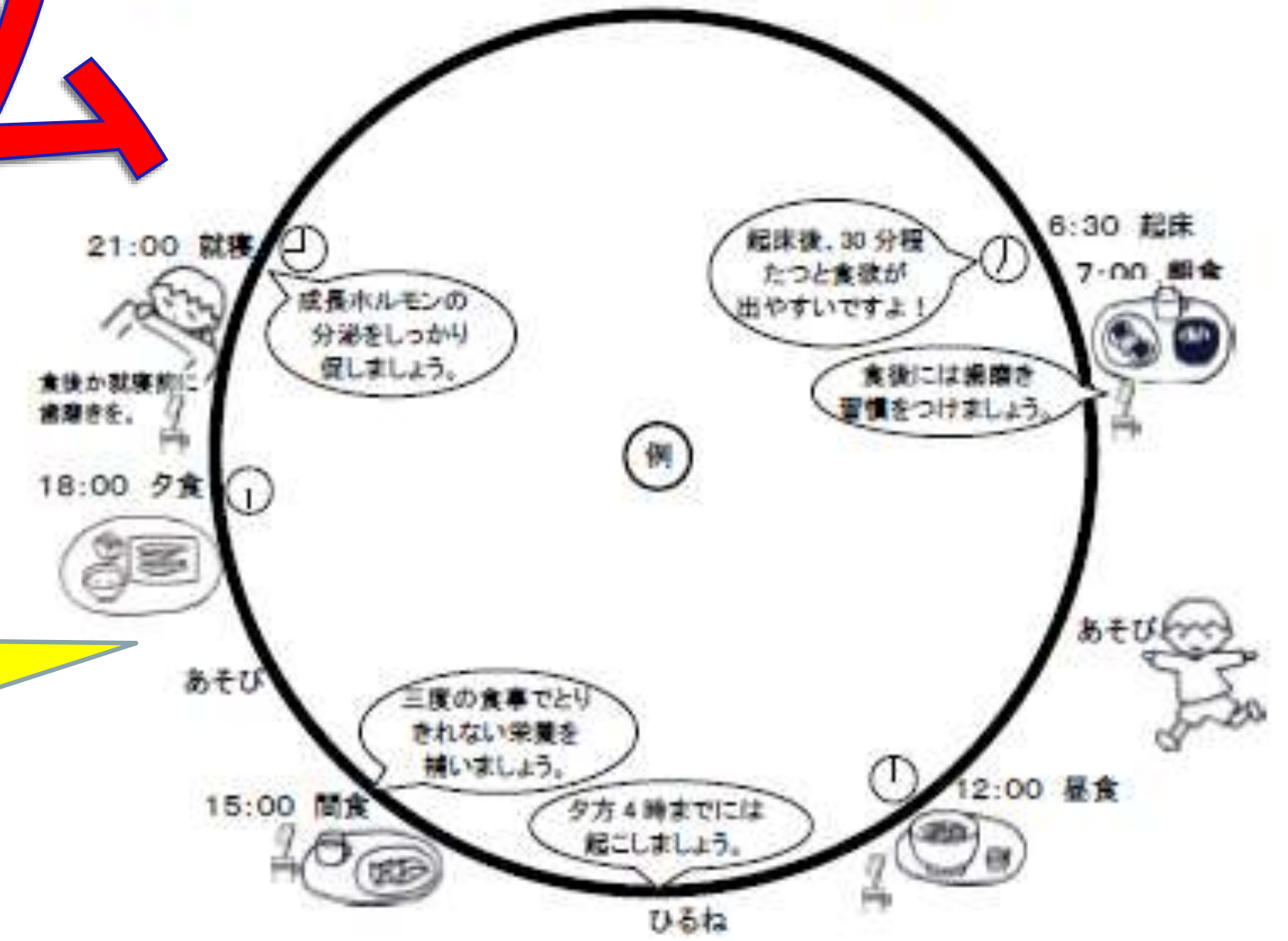
# 3~5歳の食生活



「いただきます」  
「ごちそうさま」

## 生活リズムを大切に♪早寝☆早起き☆朝ごはん

成長や発達、情緒の安定のためにも、大人の生活に合わせず、子どもの生活習慣を確立することが大切です。



### 生活リズムの乱れが影響しているかも...

好き嫌い むら食い 遊び食べ 少食

生活リズムの乱れ



一人ぼっちで食べている  
（「おいしいね」と言い合える食卓を）  
食事に集中できない環境  
（テレビは消す、おもちゃは片付ける）  
食事のだらだら食べ  
（30分以上かかる場合は切り上げる）  
食事の無理強い

おなかすいた、菓子食べよ  
菓子やジュース  
（昼食・ミルク・牛乳）の飲みすぎ

# 生活リズム

# 共通!

**1~2歳と3~5歳の食生活のポイント**  
**主な違いは「食品摂取量」。** 基本的な考え方は同じ



# 生活リズムについて

## 生活リズムを大切に♪早寝☆早起き☆朝ごはん

成長や発達、情緒の安定のためにも、子どもの生活リズムを生活習慣の基礎としてつくるのが大切です。

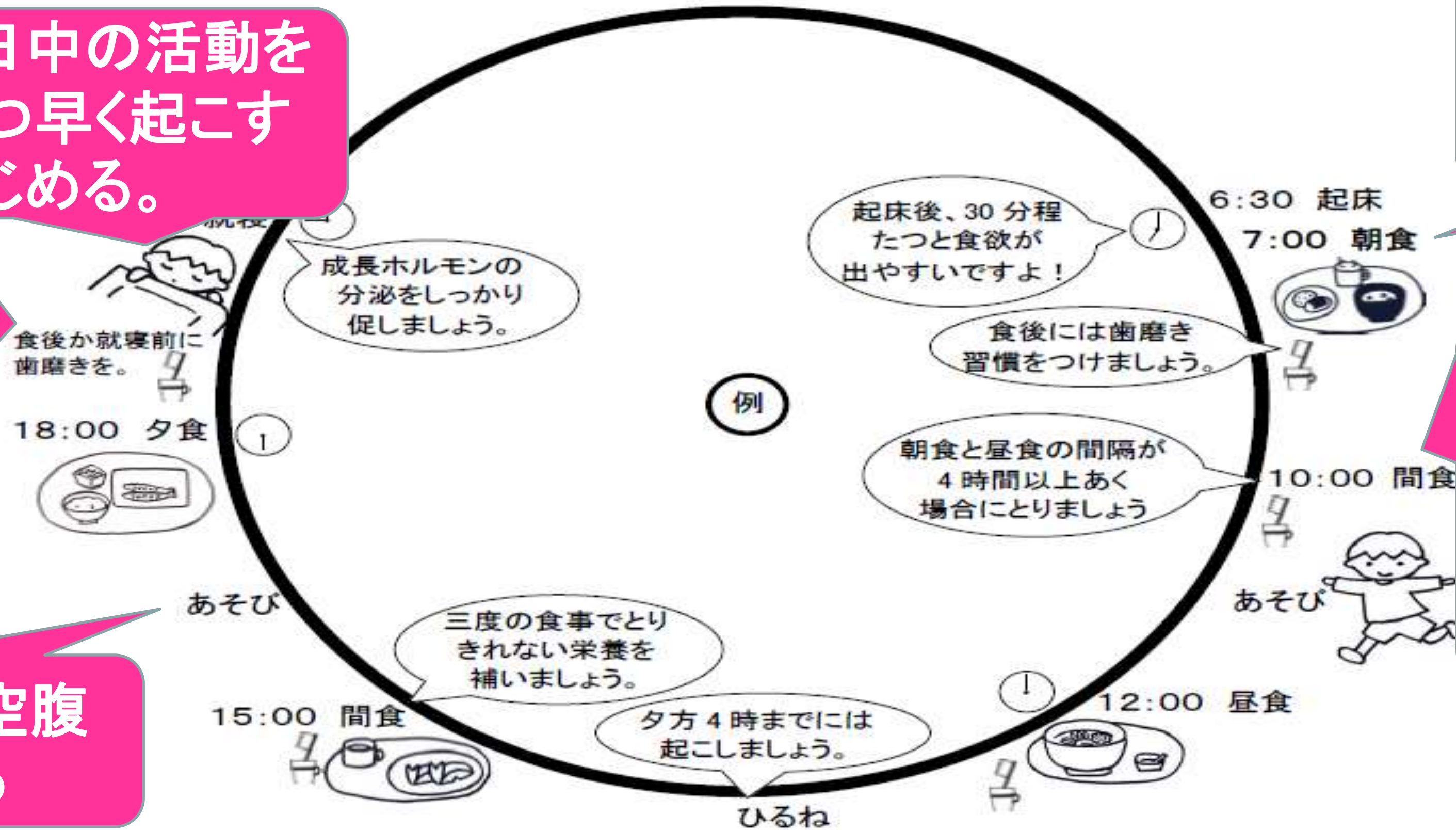
夜寝ない子は、日中の活動を見直す、少しずつ早く起こすことから始める。

成長ホルモンのピークは22～2時

しっかり遊んで空腹感をもたせる

朝起きてすぐや寝不足状態では食欲出ない

3歳以上では基本的に必要なし。  
1～2歳児で朝食から昼食まで4時間以上あく場合のみ与える



食事だけで見るのではなく、1日の生活リズム（就寝・起床時間、3度の食事、1～2回のおやつ、遊び）が正しいかどうかを確認する。



# 好ききらい・むら食い・遊び食べ・少食

まずは生活リズムを確認。おなかですいた状態で食事をむかえているか？

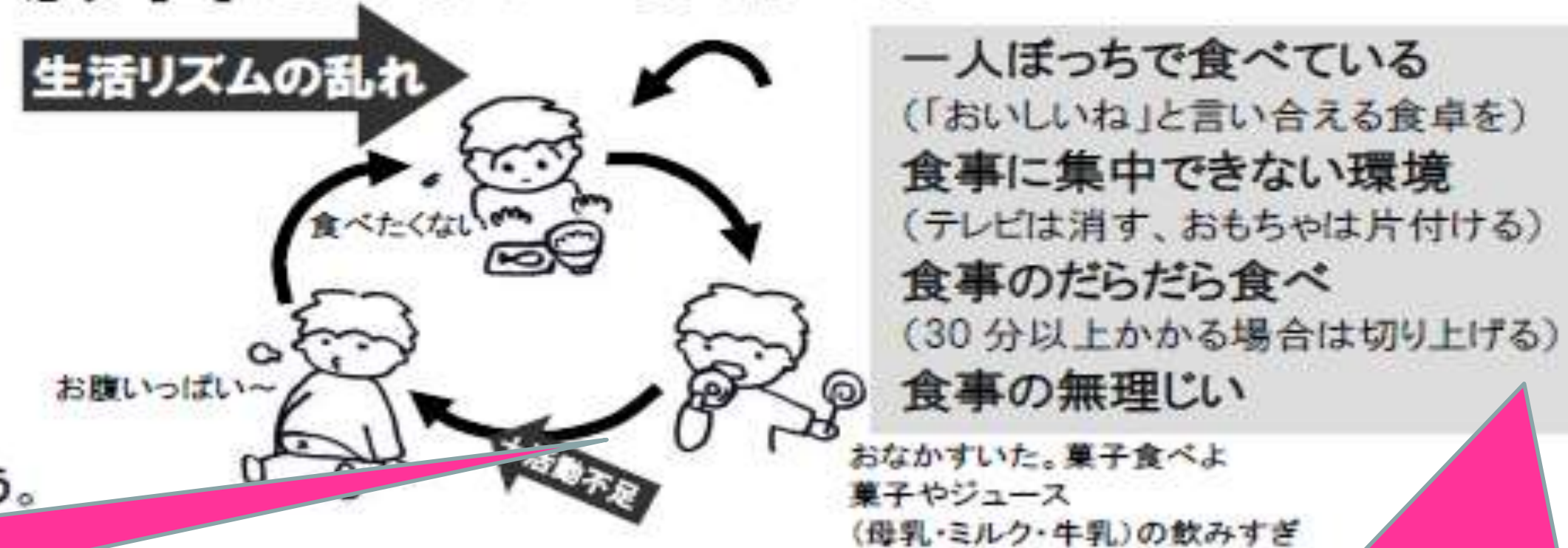
1人または子どもだけで食べていないか？

テレビがつけっぱなしになっていないか？

## 生活リズムの乱れが影響しているかも・・・

好き嫌い むら食い 遊び食べ 少食

この時期、食べる量や種類のムラはつきもの。でも生活習慣が原因である場合もあります。こんな悪循環になっていないかを確認しましょう。



ちょこちょこ食べ、ちょこちょこ飲み、また食事前にちよつとだけ・・・

など保護者にとっては影響ないと思われるかもしれないことも幼児には影響する場合もある。

机の上におもちゃはのっていないか？

大人と一緒に食事について話ながら食べることが大切！



# 1 食分の組み合わせと目安量

**主な違い！「食品摂取量」は**  
日本人の食事摂取基準2020によると

- ① 1～2歳児の必要エネルギー量は  
男児 950kcal      女児 900kcal
- ② 3～5歳児の必要エネルギー量は  
男児 1,300kcal      女児 1,250kcal

そこで、「1食分の組み合わせと目安量」を  
福祉職域（児童福祉）で検討してもらいました。





# 3～5歳児の1食分の組み合わせと目安量

- ポイント1 毎食、主食・主菜・副菜がそろって食事を心がけましょう。
- ポイント2 一食分の目安は下記を参考にしましょう。

**副菜(野菜・きのこ・海藻)**

大人の片手で軽く山盛り一杯程度  
(加熱調理で食べやすくしましょう)

※いもは別にじゃがいも 1/2 個程度

**主菜(肉、魚、卵、大豆・大豆製品)**

魚なら 1/2 切れ程度	ひき肉なら 大さじ 2 杯程度	豆腐なら 1/3 丁程度	卵なら 1 個分
-----------------	--------------------	-----------------	-------------

**牛乳・乳製品、果物は**  
間食の時間など、1日のうちどこかでとりましょう。

**一日分の目安量**

<牛乳・乳製品>	<果物>
牛乳 コップ 1 杯 (100ml)	バナナなら 1 本

**主食(ごはん・パン・めん)**

ごはんなら 茶碗軽く 1 杯 (120g)	食パンなら 6 枚切り 1 枚	うどんなら 1 玉弱
-----------------------------	-----------------------	---------------

食べる量が劇的に増えるわけではない！あくまでも目安なので、量にこだわらず、毎食、主食・主菜・副菜をそろえることが大切！

**共通！**

# 1～2歳児の1食分の組み合わせと目安量

- ポイント1 毎食、主食・主菜・副菜がそろって食事を心がけましょう。
- ポイント2 一食分の目安は下記を参考にしましょう。

**副菜(野菜・きのこ・海藻)**

大人の片手で軽く山盛り一杯程度  
(加熱調理で食べやすくしましょう)

※いもは別にじゃがいも 1/2 個程度

**主菜(肉、魚、卵、大豆・大豆製品)**

魚なら 1/3 切れ程度	ひき肉なら 大さじ 1 杯強程度	豆腐なら 1/5 丁程度	卵なら 1/2 個分
-----------------	---------------------	-----------------	---------------

**牛乳・乳製品、果物は**  
間食の時間など、1日のうちどこかでとりましょう。

**一日分の目安量**

<牛乳・乳製品>	<果物>
牛乳 コップ 1 杯 (100ml)	バナナなら 1 本
ヨーグルト 1 個 と チーズ 1 個	みかん 2 個

**主食(ごはん・パン・めん)**

ごはんなら 茶碗軽く 1 杯 (100g)	食パンなら 6 枚切り 1 枚	うどんなら 2/3 玉
-----------------------------	-----------------------	----------------

大人にも食欲に波があるように、子どもたちも食べない時があつて当たり前です。食べてくれない時は、無理強いせず、おなかがすいた次の食事のタイミングで補いましょう。また、体重が成長曲線に沿いながら伸びていれば、エネルギーや栄養素は比較的とれていることが多いです。

**ココの  
違い！**



# 3～5歳児の1食分の組み合わせと目安量

ポイント1 毎食、主食・主菜・副菜がそろって食事を心がけましょう。

ポイント2 一食分の目安は下記を参考にしましょう。

とりすぎている場合も多いので、  
適量を知らせる。

**副菜(野菜・きのこ・海藻)**

大人の片手で軽く  
山盛り一杯程度  
(加熱調理で食べやすくしましょう)

※いもは別にじゃがいも 1/2 個程度



**主菜(肉、魚、卵、大豆・大豆製品)**

魚なら 1/2 切れ程度	ひき肉なら 大さじ 2 杯程度	豆腐なら 1/3 丁程度	卵なら 1 個分
-----------------	--------------------	-----------------	-------------



**主食(ごはん・パン・めん)**

 ごはんなら 茶碗軽く 1 杯 (120g)	 食パンなら 6 枚切り 1 枚	 うどんなら 1 玉弱
--	--	--



牛乳・乳製品、果物は  
間食の時間など、1日のうちどこかでとりましょう。

**一日分の目安量**

<b>&lt;牛乳・乳製品&gt;</b>		<b>&lt;果物&gt;</b>	
	牛乳 コップ 1 杯 (100ml)		バナナなら 1 本
	と ヨーグルト 1 個 と チーズ 1 個		みかんなら 2 個

エネルギー計算上は、3～5歳は5枚切り  
1枚。現実には食べにくい。  
またジャムやマーガリンなどもつけること  
が多いので、6枚切り1枚とした。

1品だけで必要量をとるのは難しいので、  
ヨーグルトやチーズも食べるように  
うながす。



# 保育園の栄養士より・・・

- 大人が食欲に波があるように子どもも食べない時があって当たり前!
- 1~2歳児は自我が芽生え、保護者にとっては、食事についても悩みが多くなる時期です。
- 食事は体に必要な栄養をとることだけが目的ではなく、楽しく食べることで心の栄養にもつながる大切な時間です。
- 保育園では食べるが、家では食べないという声はよく聞きます。保育園では野菜の栽培や収穫、クッキング、食べ物の絵本などをおして楽しく食べることを一番の目標にしています。
- 友だちや信頼する先生と一緒に食べる姿は本当に楽しそう。
- 家庭でも食事の困りごとに対して無理に食べさせることよりも大人と一緒に楽しそうに食べるのが大切です。

