

1歳6ヶ月ごろからの 食事のポイント★



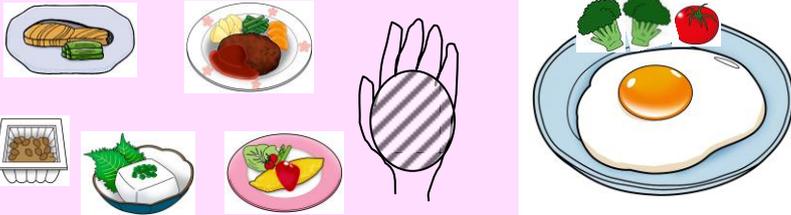
目標 ●食生活の基礎づくりの時期です。子どもがすくすくと成長するために、
楽しく食事ができる環境を整えていきましょう。

那須烏山市

食事の基本はコレ！～主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく♪～

主菜：たんぱく質が多い料理の皿

毎食、自分の手のひら1つ分でOK！

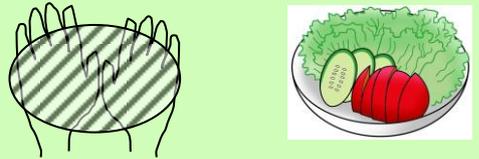


副菜：野菜を多く使ったお皿

★火を通した野菜 = 毎食片手1杯分！



★生野菜 = 毎食両手1杯分！



ごはんは、自分の
両手の中に入る量
が1食分です！



主食：熱や力、エネルギーのもと



★汁物（めん類のスープ、カレーなども含む）は？

塩分を控えるため、1日1杯！それ以外は水や麦茶などの甘くない飲み物で水分補給を♪汁物は、野菜たっぷりの具たくさんにしましょう。

★牛乳・乳製品 と 果物 は？

カルシウムやビタミン類もとっても大切な栄養。
1日1～2回はおやつや食事に取り入れましょう。



おやつ（間食）は食事の一部です

幼児期は内臓が小さく、消化機能が未熟であるため、3回の食事で1日量に必要なエネルギーを満たすのは困難。
食事で不足しがちな栄養を補給するのがおやつの役割です！

【間食の目安量】

1日に必要なエネルギーの10～15%

1～2歳児：約100～150Kcal

3～5歳児：約100～200Kcal

不足しがちな栄養素

目安としては・・・
子どもの手のひら
にのるくらい

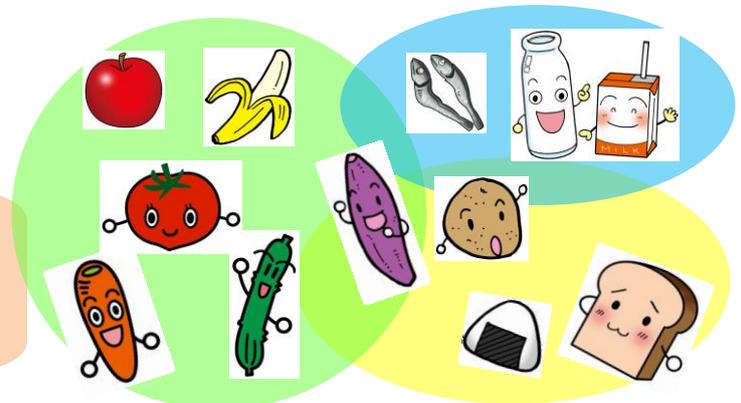
★ エネルギー

★ ビタミン

★ ミネラル（カルシウム・鉄分など）

※砂糖・油・塩分が不足する心配はほとんどありません。摂りすぎに注意！

- 1日1回（午後）～2回（午前、午後）、生活リズムに合わせて、上手に取り入れましょう。
- 3度の食事がしっかり食べられるよう、食事時間から2時間以上あけるのがポイントです。



市販のおやつは糖分・脂肪分・塩分が多く含まれていますので、あげる場合は栄養成分表示をきちんと確認しましょう。

愛情たっぷり手作りおやつは子どもの豊かな心を育てます♪