

保育園での乳児の食事 ～1歳～

豊島区保育課

☆ 乳児食

《この時期の食べ方》

- ・ 前歯以外の歯も徐々に生えはじめ、前歯でかじり取るだけでなく、すりつぶすことができるようになります。
- ・ 歯の生え方や咀嚼力を見ながら、少しずつ大きさや固さを調整したり、噛み応えのある食品を取り入れたりしていきます。
- ・ 指先がだんだん器用になり、手づかみで食べるだけでなく、スプーンやフォークを握って食べるようになります。

《食事の回数・時間》

	おおよその月齢	保育園での『食事とおやつ』					家庭での食事	
		9時30分頃	10時頃	お昼頃	2時頃	3時頃	平日	休日
完了期	12～15ヶ月	おやつ		食事		おやつ	朝・夕各1回	3回+おやつ2回
乳児	16ヶ月～2歳	おやつ		食事		おやつ	朝・夕各1回	3回+おやつ2回
幼児	3歳～5歳ごろ			食事		おやつ	朝・夕各1回	3回+おやつ1回

《食事の内容は？》

- ・ 1日3回（朝・昼・夕）+おやつ2回（午前・午後）
- ・ 保育園では、このうちの食事1回（昼）+おやつ2回（午前・午後）を提供します。
午前のおやつは牛乳またはヨーグルトを、午後のおやつは牛乳・ヨーグルト・果物・手作りを中心とした軽食・菓子類などを組み合わせています。
- ・ 肉は薄切り肉のほか、切り身やこま肉も使うようになります。
- ・ スティック野菜や炒め物、揚げ物など、噛み応えのある料理も出ます。

乳児食から保育園で提供する食材・調味料

- ・ 食 材： 生姜、にんにく、ぶり、ウィンナー、生クリーム（非加熱）、春巻きの皮、餃子の皮、ホールコーン、シュウマイの皮、スパゲティ、中華麺
 - ・ 調味料： カレー粉、カレールウ、ココア、黒糖
- ※ 揚げ物も提供します

☆ 家庭での食事のポイント

《作り方のポイント》

- ・ 球形のものは、のどに詰まりやすいためそのまま与えず、1/4以下の大きさにカットします。（ミニトマト、ブドウなど）
- ・ 噛み切りにくいお肉は薄切りにしたり、葉物野菜は加熱をしたりすると食べやすくなります。
- ・ 豆、油揚げなどのどにひっかかりやすいものは、刻んで使います。
- ・ 素材の味を生かした薄味にし、甘い味・塩辛い味・濃い味ばかりにならないようしましょう。

《こんなことを意識しましょう》

- ・ 早寝・早起きで、食事のリズムを整えましょう。
- ・ 外で身体を動かして、お腹をすかせて食事をむかえましょう。
- ・ 1回の食事で主食（ご飯・パン・麺）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品）・副菜（野菜・海藻）がそろくと栄養バランスが整いやすくなります。
- ・ おやつは補食の位置づけです。主食や芋、乳製品など3食で取り切れないものを取り入れるとよいでしょう。時間と量を決め、菓子類のとりすぎに注意しましょう。
- ・ 食事は自分で食べる意識を大切にしましょう。（食具に興味を持ったら、食具を使って食べる練習も始めましょう）

(R6. 4～)