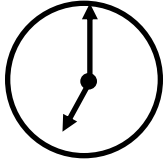


子どもの食事をおいしく楽しく！

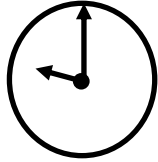
～1歳からの食事とおやつ～



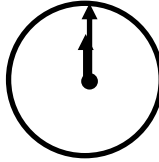
食事から生活のリズムを身につけましょう
1日のスタートは、目覚めの良い起床と朝食からです



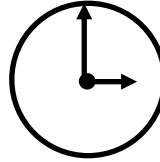
朝食



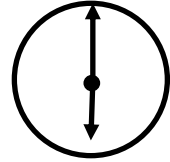
間食



昼食



間食



夕食

*1日3食をしっかり取り入れて生活リズムを整えましょう。
朝食をしっかり食べさせることは良い排便にもつながります。



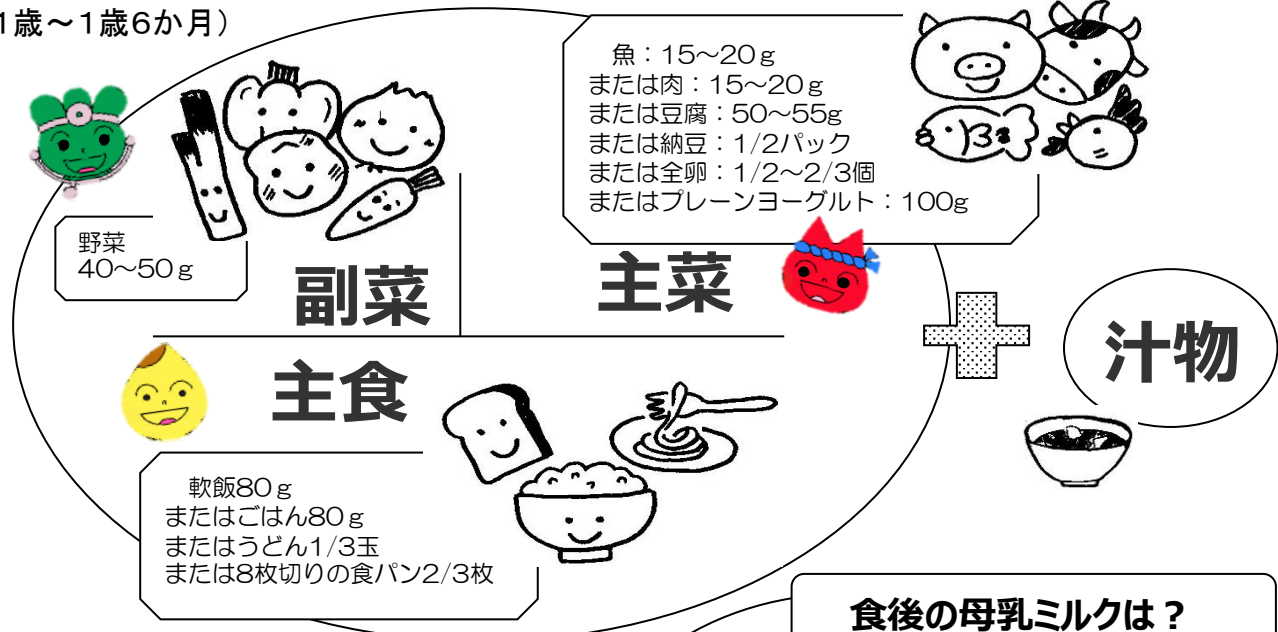
*間食は「軽い食事」おにぎりやパンなどエネルギー補給を！
乳製品や果物も添えると栄養バランスも良くなります。
午前中は牛乳やミルクなど飲み物だけでもよいです。



1食あたりの目安量

*赤身の魚や肉・レバーなど鉄分の補給を心がけましょう！

(1歳～1歳6か月)



味つけは？

大人の1/3位が目安
大人もうす味にして、
家族の味つけも見直す
チャンス！！



ふじキュン♡&ふじさわバランストリオ

食後の母乳ミルクは？

栄養の約80%を食事からとれる
時期です。食事をしっかり食べられる
ようになったら食後の母乳・ミルクを
減らしていき、その分少しずつ牛乳に
切り替えます。
1日200～300mlが目安。
哺乳瓶を使わずにコップ飲みができる
よう練習していきましょう！

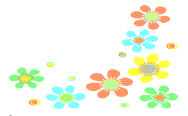


藤沢市 健康づくり課 母子保健担当

食生活に関するご相談やお問い合わせ 《南保健センター》0466-50-3522 《北保健センター》0466-50-8215



食べる意欲を育てよう



- *手づかみ食べは「自分で食べたい」という欲求のあらわれです。食べ物を目で確かめて、手指でつかんで口まで運び、口に入れるという目と手と口の協調運動です。食べる機能の発達上で重要な役割を担います。
- *こねこね・にぎにぎ、手で確かめながら食べたりと好きなように食べます。子どもの食べるペースを大切にしていきましょう。



手づかみ食べの **ステップアップ** いろいろなかたちを手づかみで…

<p>にぎる</p> <p>スティック状</p> <p>ゆでた大根やにんじん等</p>	<p>つまむ</p> <p>サイコロ状</p>	<p>手に入る大きさをもつ</p> <p>小判状</p>	<p>大きなものを持ってかじり食べ</p> <p>食パン1/3枚 くらいの大きさ</p> <p>バナナなど</p>
---	---------------------------------------	--	---

- *エプロンをつけたり、テーブルの下にビニールシートを敷いたり汚されてもよい環境をつくりましょう。
- *子ども用のお皿に少しずつ食べ物をおきましょう。
- *食事に集中できるよう、おもちゃを片付けたりして食事時間への切り替えをしましょう。

手づかみ食べが上手にできたら **スプーン** 食べに！ / **コップ** 練習しよう！

- *食べやすい食器やスプーンを用意しましょう。たとえば、縁の立ち上がったこぼしにくい器や先の丸い持ちやすいスプーンなど。
- *コップ飲みの練習を。はじめは小皿のような浅い器や茶わん、空のコップを持たせてみましょう。



手づかみ **メニュー**

おこのみやき

キャベツ 50g (糸) 25g (大皿2強) 小麦粉 50g

魚粉(かきまぜ) → 混ぜる

じゃえび 2g (小皿1) → フライパンで焼く

ロールサンド

クリームチーズ リゴラム

好みの物をうすくめる → ま

とうふハンバーグ

ほうれん草(ほたけ) 2枚 (糸) とうふ 15g 牛乳 小皿1

豚ひき肉 小皿2 小麦粉 大皿1

加熱してつぶす → 混ぜる

しょうゆ(少量) ふたを蒸焼き → フライパンで焼く

たのしく！ おいしく！ たべようね！！

