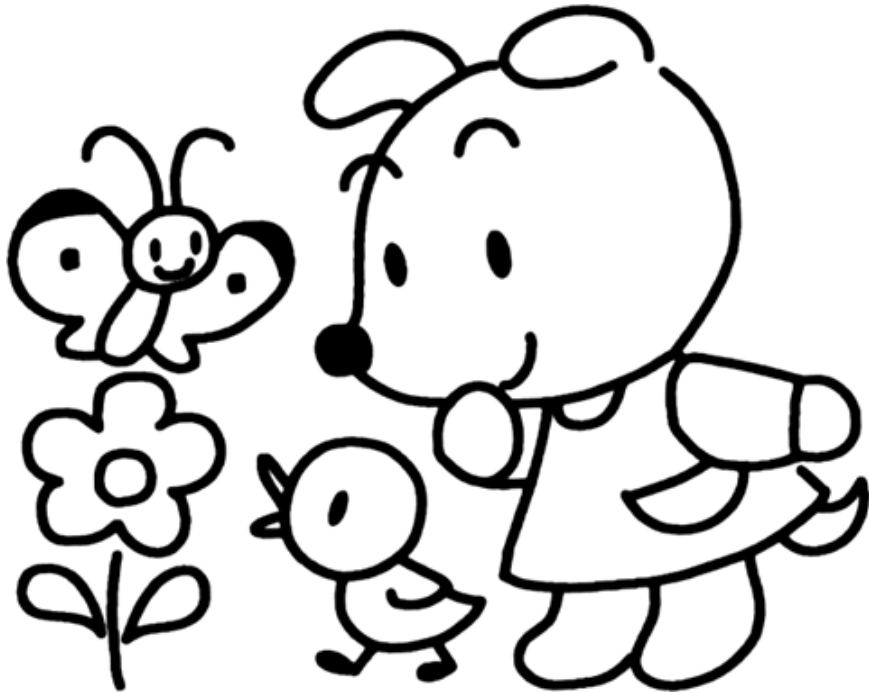


2歳からのごはん



三鷹市健康福祉部健康推進課
2018改訂

★乳幼児健康相談

対象：生後0か月～4歳未満のお子さんとその保護者
持ち物：母子手帳（歯科相談は歯ブラシ）

相談日(原則)

日時：第1金曜日(午前) 受付9:00～10:00

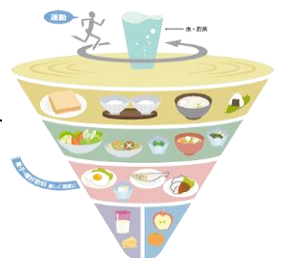
第3火曜日(午後) 受付13:00～14:00

内容：育児・栄養・歯科(歯科衛生士)・助産師の相談

★電話相談

三鷹市総合保健センター 代表0422(45)1151

保健サービス係 内線4223



2歳頃の食事

- ★ 成長を支えるための栄養が必要です
- ★ お腹がすく生活リズムを作りましょう
- ★ ママ・パパの食事も見直しましょう

1 体の変化

(1) 骨が伸びて筋肉が増えていきます

6歳までに1年で身長 約7~8cmずつ 体重 約2kg ずつ増加

	年齢	2歳	3歳	4歳
発達	視力	0.4	0.6	0.8
	太ももの筋肉	ジャンプ ボールをける	片足とび 三輪車こぎ	スキップ つな(平均台) わたり

(2) 必要な栄養

骨,筋肉を作る・・・たんぱく質 カルシウム ビタミンA、D
 脳、視神経を作る・・・カルシウム ビタミンB6、B12、D

※ ビタミンDは太陽の光を浴びることで合成します。

(3) 食事量について

必要な栄養をとるための目安量

1食分		主食	主菜		野菜類		牛乳・乳製品
穀類 100g	朝食 パン、オムレツ野菜添え	食パン 6枚切 1枚	卵 1個		野菜 45g		牛乳 100ml
おかず 150g ~ 200g	昼食 煮込みうどん、芋煮	うどん 150g	肉 25g		野菜 45g	いも 50g	チーズ 10g
	夕食 ごはん、煮魚、豆腐と野菜のスープ	ごはん 100g	魚 30g	豆腐 40g	野菜 45g		牛乳 50ml

★量の目安は大人の半分位で、食べる量は個人差があります。

子どもが元気で機嫌よく過ごしているか、乳幼児身体発育曲線(母子健康手帳に記載)でその子なりに発育しているかを確認しましょう。カーブに沿って増えていけば適切な量がとれています。

★間食

子どもの間食は大切な食事の一部です。
食事でとりきれない「牛乳・乳製品、・果物」を補いましょう。

間食	食品	牛乳・乳製品	果物
	午前	100ml	50g
	午後	100ml	50g

★卒乳

1～2歳と人乳との栄養素比較 不足が考えられる栄養素

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	鉄 (mg)	葉酸 (μ g)	ビタミンC (mg)
1～2歳男	950	20	4.5	90	35
1～2歳女	900	20	4.5	90	35
人乳 (1400ml)	910	15.4	0.56	-	18

日本人の摂取基準 2015年版、日本食品標準成分表 2015版(七訂)

2 自我の発達

2歳児は、自我が発達して反抗期が始まる時期。食事でもムラが出てきます。

★遊び食べ

テレビを消しておもちゃを片付け、食事に集中できる環境を作りましょう。食事と遊びのけじめが少しずつつけられるように「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつも大切です。

★むら食べ

気分や食欲によって、食べたくない日や食べない物があるのは当然です。数日食べないと思ったら、急に食べるようになることもあります。「食事は楽しい時間」になるように、ゆったり見守りましょう。

★生活リズムの乱れ

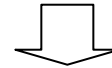
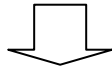
子どもの主張で生活リズムが乱れやすい時期です。
テレビやスマホを見ていたり、家族の帰宅で寝るタイミングをのがし、遊んでしまったり…
夜遅くなっても、朝は起こしましょう。4歳までに生活リズムが整うようにすることが大切です。

★好き嫌い

この時期は、「5感」で「食べたいもの、食べたくないもの」をしっかりと判断します。

本能的に好きな味
甘み・うま味

苦手な味
酸味・苦味、野菜の味



おいしいとわかるので、見た
だけで欲しがる！
♡ジュース・お菓子♡

5感でおいしいと感じる工夫が必要
見た目→おいしそう！
香り →いい匂い～
食感 →飲み込みやすく
(表1参照)

(表1)

弾力性の強い	こんにゃく、きのこ	細かく刻む
	いか、えび	ミンチ状にする
皮が口に残る	トマト、豆	皮を取り除く
口の中で まとまりにくい	ブロッコリー、ひき肉	とろみのあるものと混ぜる
ペラペラしている	わかめ、レタス	加熱する 細かく刻む
パサパサしている	パン、ゆで卵、 さつまいも	水分を加えて煮る
噛みつぶせないで 口に残る	肉 (しゃぶしゃぶ用は食べやすい)	細かく切って、片栗粉などで トロミをつける
注意！ 誤嚥※(ごえん) しやすいもの	こんにゃくゼリー、餅、 ピーナッツなどの豆類	誤嚥の危険あり！ 3歳頃までは与えないように しましょう

※誤嚥とは、食べ物が入らず、誤って気管に入ること

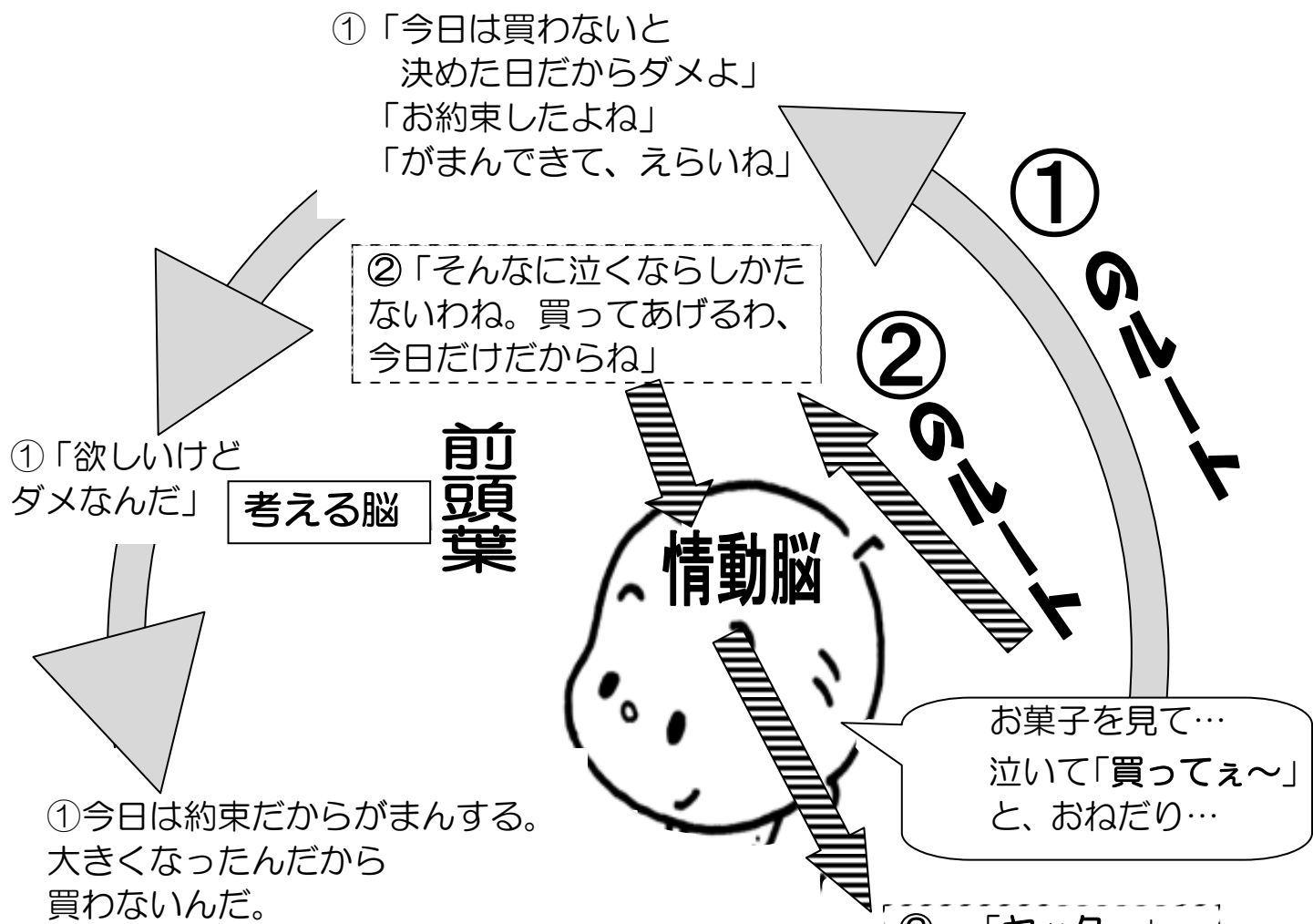
形や調理法を変えたら食べられるようになることもあります。日を変えて試してみましょ。大人がおいしそうに食べる姿を見せ、少しでも食べられたら褒めてあげましょ。

♡ **子どもの体・こころを成長させるためには、
やる気と達成感を繰り返し体験させることが大切です** ♡

がまんできるかな？

人に言われたことを考えて我慢したり、表現する等基本的な認識形成は4歳までにほぼ完成します。

2歳児は自我が芽生える素晴らしい時期です。しかし、社会生活を送るには、子どもの言うことばかり聞いてはられません。



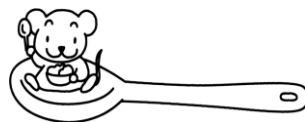
目の前のものしか見えていない2歳児。わがままを言うことは自我がしっかり育っているということです。

聞いてもよい要求は認めて達成感、安心感を持たせてあげましょう。しかし、②のように社会に認められない、社会生活で困ることはていねいに何回も教えて、①のルートを育てましょう。

①② どちらのルートも、繰り返しの体験によって確立されます。

考える脳「前頭葉」を通らないと②のルートが育ってしまいます。

家族いっしょに楽しいごはん



家族と一緒に食べることで、親の食べる姿を見ることができたり、食事のマナーを伝えることもできます。そして、誰かと食べることが「楽しい」ことを感じ、「食べることが好き・楽しい」と思う心が育ちます。

大人と一緒に食べられる！おすすめメニュー

★ チキンナゲット (約30個分)

材料	分量	作り方
A { <ul style="list-style-type: none"> 鶏ムネひき肉 300g 木綿豆腐 150g 卵 1個 小麦粉 大さじ2 粉チーズ 大さじ2 マヨネーズ 大さじ2 		① ボウルに A を入れてよく混ぜる。 ② フッ素樹脂加工のフライパンに油を敷き、大さじ1くらいの楕円状にし、中火で両面をこんがり焼く ♪ 230℃のオーブンで約 15分焼いてもOK ♪ 冷凍保存もできるので、お弁当のおかずにもピッタリです
油	小さじ1	

☆ ティップスソース2種

ケチャップ 大さじ2
 中濃ソース 大さじ1
 はちみつ 小さじ1

マヨネーズ 大さじ1
 ヨーグルト 大さじ2

大人は
 カレー粉を
 足しても

★ 鮭のクリームシチュー (大人2人分+子ども1人分)

材料	分量	作り方	
生鮭	2切れ	① 鮭は一口大に切り、骨があったら取り除く。	
玉ねぎ	1/2個(100g)		
A {	にんじん	1/3本(70g)	② 玉ねぎはくし型に切り、チンゲン菜は2cm長さに切る。にんじん・じゃがいもは乱切り、しめじは小房に分ける。
	じゃがいも	小1個(120g)	
	チンゲン菜	1/2株(50g)	
	しめじ	50g	
バター	大さじ1	③ 鍋でバターを溶かし玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら A を加えて焦がさないように炒める。	
コンソメ(顆粒)	小さじ1		
水	400ml	④ 水とコンソメを加え、野菜が柔らかくなるまでフタをして煮る。	
牛乳	400ml		
塩	小さじ1/5	⑤ 鮭と牛乳を加えて火が通ったら塩・こしょうで味をととのえる。	
こしょう	少々		
{	片栗粉	大さじ1/2	⑥ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
	水	大さじ1	

★ 鶏肉と野菜のすいとん(大人2人分+子ども1人分)

材料	分量	作り方
{ 小麦粉 水	70g 40ml	① 小麦粉と水はボウルに入れてよく混ぜ、耳たぶのやわらかさにまとめ、20分ほど休ませる ② 大根とにんじんは厚さ3mmのちょう切り、小松菜は2cmに切る。ごぼうは皮をこすって洗い、斜め薄切りにして水につける。えのきは2cmに切る ③ 鍋にだし汁と鶏肉、②を入れてフタをして野菜がやわらかくなるまで煮る ④ ①は水をつけた手で、食べやすい大きさにちぎり、③の鍋に入れ、火を強める。沸騰したら中火にし、Aを加えて5分煮る ♪ すいとんの具は、豚肉、さつま揚げ、油揚げ、長ねぎ、白菜、さつま芋などもおすすめです♪♪
鶏もも肉(小切れ)	120g	
大根	6cm(120g)	
小松菜	2株(100g)	
ごぼう	1/3本(60g)	
にんじん	1/3本(60g)	
えのきたけ	60g	
だし汁	700ml	
A { みりん しょうゆ 塩	小さじ2 小さじ2 小さじ1/3	

★ ビーンズミートソース(作りやすい分量)

材料	分量	作り方
牛豚挽き肉	240g	① Aはみじん切りにする ② フライパンに油とにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったらAを加えて全体がしっとりとなじむまで炒める ③ ひき肉を加えて木ベラでほぐしながらポロポロになるまで炒め、レンズ豆をザルに入れてさっと水洗いして軽く炒め合わせる ④ ③にトマト水煮と水を加えて約20分フタをして煮て、塩を加える
A { にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ	1かけ 中1個(200g) 1/2本(100g) 1/2本(60g)	
オリーブ油	大さじ1	
レンズ豆	60g	
トマト水煮缶(カット)	1缶(400g)	
水	100ml	
塩	小さじ1/2	

★ビーンズミートソースのアレンジ★

- ♪ごはんののせて、レタスを添えて **タコライス**
- ♪水でゆるめてカレールーを加えて **キーマカレー**
- ♪ラザニアパスタとナスと溶けるチーズを加えて **ラザニア**
- ♪卵と組み合わせて **オムレツ**
- ♪じゃがいもと焼いて **ポテトグラタン**

簡単にできるおすすめおやつとジャム

★ お豆腐マフィン (6個分)

材料	分量	作り方
小麦粉	1カップ (110g)	① 小麦粉、ベーキングパウダーをボウルに入れ、泡だて器でよく混ぜる ② 牛乳と豆腐を加え、さらによく混ぜる。泡だて器からゆっくり落ちてくるくらいに水分を調節する ③ 煮豆を加え混ぜ、マフィン型に入れ、180℃に温めたオーブンで約15分焼く
ベーキングパウダー	小さじ2	
絹ごし豆腐	150g	
牛乳	大さじ2	
煮豆	約100g	

★ ポンデケーキョ (12個分)

材料	分量	作り方
A { 白玉粉	80g	① ボウルにAを入れて軽く混ぜ、10分ほどおいてさらに混ぜる ② ①に粉チーズ、マヨネーズを加えて混ぜ、耳たぶくらいのかたさに練る。ラップをして30分ほど冷蔵庫でねかせる ③ 12等分にして丸め、180℃のオーブンで約15分焼く
牛乳	80g	
粉チーズ	40g	
マヨネーズ	大さじ1	

★ にんじんジャム (作りやすい分量)

材料	分量	作り方
にんじん	1本 (200g)	① にんじんは皮をむきラップに包み、電子レンジで約2分加熱してからすりおろす ② 鍋にすりおろしたにんじん、Aを加え弱火で煮詰める
A { 砂糖	大さじ5	
はちみつ	大さじ2	
レモン汁	大さじ1	

心あたりはありませんか？



与えている 食べ物・飲み物	与えている理由	ちょっと待って！
ジュース	水・麦茶などを飲まないのが心配で、水分補給として	麦茶やお茶を与えたときに、お子さんが嫌がる時は、喉がかわいていないと考えてOKです。時間をおいてから、また与えてみましょう。甘いジュースは、喉がかわいていなくても飲んでしまいます。お腹のすかない原因にもなりがちです。
野菜ジュース	野菜を食べない	家族で楽しい食卓を囲み、パパやママがいろいろな食品を食べることが大切です。無理せず、少しずつ食べるものの種類が多くなるように、ゆったりと見守りましょう。野菜ジュースの多くは、使われている野菜と同じ量のだけの食物繊維が含まれていません。野菜ジュースは野菜のかわりにはならないことを理解して量とタイミングについて大人がリードしていきましょう。
牛乳	歯・骨が丈夫になる	牛乳の飲みすぎは、カロリーオーバーとなり、肥満の原因になるだけでなく、お腹のすかない原因になります。水の代わりとして飲ませることはおすすめできません。
乳酸菌飲料	便秘なので	乳酸菌飲料の飲みすぎは糖分のとりすぎの原因にもなりかねません。 ふだんの生活を見直してみましょう。 ・かんきつ類、さつまいも、ヨーグルト、納豆、海藻、油脂類、寒天で作ったゼリーなどは排便を促します。 ・水分 ・運動（遊び）は、足りていますか？
イオン飲料	病気の時勧められて	元気になったら、イオン飲料を与えるのはやめましょう。むし歯・お腹のすかない原因になることもあります。

ママ・パパの健康

育児・仕事・家事で忙しいママとパパ・・・自分の体は大丈夫ですか？
今の食生活は、中年期以降（50歳～）の健康状態に影響する大切な時期です。

子どもの「食」だけでなく、自分自身の食べること・体について
振り返ることも大切です。

★食生活の特徴

- ・ 外食や中食が多いため、脂質や食塩を摂りすぎてしまいます。
- ・ 忙しく栄養バランスを考える余裕がなく、栄養の偏りが生じやすくなります。特に、カルシウムが不足しています。

食塩

子どもの食事はうす味が基本。でも、大人だってうす味は大切。
高血圧の原因となる食塩の摂取量は年齢とともに増加しています。

1日当たり摂取量（女性）

	20～29歳	30～39歳	40～49歳
食塩相当摂取量 (g)	8.5	8.7	8.6



「平成28年国民健康・栄養調査の概要」より

塩分 7.0g 未満が目標

1日当たり摂取量（※男性）

	20～29歳	30～39歳	40～49歳
食塩相当摂取量 (g)	※10.2	※10.4	※10.5



「平成28年国民健康・栄養調査の概要」より

塩分 8.0g 未満が目標

高血圧の予防には、食塩（ナトリウム）をおさえるとともに、野菜類や果物に多いカリウムの摂取も大切です。

カルシウム

ママもパパもカルシウムの摂取量は不足ぎみです。

1日あたりの摂取推奨量(女性 ※男性)

	18~29歳	30~39歳	40~49歳
カルシウム推奨量 (mg)	650 ※800	650 ※650	650 ※650

厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準（2015年版）」より

50~70%しか摂っていません。

1日あたり摂取量(女性 ※男性)

	20~29歳	30~39歳	40~49歳
カルシウム摂取量 (mg)	396 ※430	439 ※442	439 ※435

「平成28年国民健康・栄養調査の概要」より

★耐容上限量（2500 mg）が定められており、推奨量を目指して過不足なくとることが大切です。

20~30代の3人に1人は、牛乳・乳製品をほとんど取っていないのが現状です。

30代から骨量は減り始めます。特に女性は、40代後半から更年期を迎えるので、閉経後の骨粗しょう症を予防するために、今から十分なカルシウム摂取が大切です。

子どもには「丈夫な歯と骨になるように」と、カルシウムが不足しないように、気をつけていると思います。

でも、自分の体も大切！

これからの健康のために、積極的にカルシウムを摂取していきましょう。

カルシウムを多く含む食品（カルシウム量 100 mgに対する食品量）

乳製品	普通牛乳 100ml、プレーンヨーグルト 85g、スライスチーズ 1枚
大豆製品	絹ごし豆腐 240g（2/3丁）、木綿豆腐 90g（1/4丁）、納豆 110g（2個）
乾物	切干大根（乾） 20g、ひじき（乾） 7g
青菜	小松菜 60g（2株）、チンゲン菜 100g（1株）
小魚類	しらす干し 20g、ししゃも 30g（1~2匹）

♥ 子どもの「生涯にわたる健康づくり」を考えるとき
ママ・パパの「食」が基本となります ♥