

2歳からのごはん



三鷹市 健康福祉部健康推進課

目次

- 1 体の変化と栄養
- 2 自我の発達と食事
- 3 飲ませすぎに気をつけましょう
- 4 家族といっしょに楽しいごはん
- 5 子育て世代のママ・パパの食生活
- 6 困ったときは？

1

体の変化と栄養

(1) 骨・筋肉が増えて運動機能も発達してきます

1年で身長 約7～8cmずつ 体重 約2kgずつ増加します。

年齢	～3歳	4歳	5歳
運動機能	走る・跳ねる 登る (例) 滑り台 ジャンプなど	投げる・ける とぶ (例) ボール遊び 縄とびなど	滑らかな動き (例) ボールをつき ながら走るなど

出典：文部科学省 幼児期運動指針（平成24年度）

(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、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) 食事について

●量の目安は大人の半分位です。

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こと、身長・体重が母子健康手帳の乳幼児身体発育曲線のカーブに沿って伸びていることを確認しましょう。

●おやつ（補食）は子どもにとって、大切な食事の一部です。

3回の食事を規則的にして、おやつ（補食）を1日1回～2回食べさせてもいいでしょう。

甘い食べ物ではなく、食事でとりきれない「いも類、穀類、牛乳・乳製品、果物」などを補いましょう。

	主食	主菜	野菜類		牛乳・乳製品	果物
【朝食】 パン、目玉焼き、 野菜ソテー	食パン8枚切 1枚	卵 1／2個	野菜 45 g		牛乳 100ml	
【おやつ】 牛乳、果物					牛乳 100ml	果物 50 g
【昼食】 煮込みうどん、 芋煮	うどん 150 g	肉 25 g	野菜 45 g	いも 50 g	チーズ 10 g	
【おやつ】 おにぎり、果物	ごはん 50 g					果物 50 g
【夕食】 ごはん、煮魚、 豆腐と野菜のスープ	ごはん 100 g	魚 30 g	豆腐 40 g	野菜 45 g	牛乳 100ml	

●卒乳…母乳だけでは成長に必要な栄養素の不足が考えられます。

〈1～2歳に必要な栄養と母乳との栄養素比較〉

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	鉄 (mg)	カルシウム (mg)	ビタミンD (μg)
1～2歳（男）	950	20	4.5	450	2.0
1～2歳（女）	900	20	4.5	400	2.0
母乳 (1400ml)	910	15.4	0.56	378	4.2

日本人の食事摂取基準（2020年版）、日本食品標準成分表2015版（七訂）

2歳児は、自我が発達して反抗期が始まる時期です。
こんな悩みが多いのも、幼児期の特徴です。



遊び食べ

食べることも遊びたいのかな…
あちこち気がとられるようで、
集中して食べてくれません。

好き嫌い

「好きなもの」「食べたくないもの」の主張が
強くて困ります。



小食

少ししか食べてくれません…
作る気持ちもダウンしてしまいます…
食事の時間を楽しめる余裕がありません。

♥解決のヒントは次ページに

いっしょに食べることや、食事の準備を手伝うなど、大人とのやりとりを楽しめるようになります。

食事の時間が「たのしいな！」と
思える工夫と、繰り返しの経験が
必要です。



解決のヒント

困っていること	解決のヒント	ポイント
好き嫌い	子どもが苦手な食材も食卓に並べましょう	子どもが苦手なものを避けていると、ますます食べなくなってしまいます。食べてほしいものを出すことが必要です。そして、少しでも食べたら「食べられるようになったね」「上手に食べたね」とほめてあげましょう。
	同じものを、大人と一緒に食べると安心します	子どもだけで食べさせていませんか？大人も一緒に「おいしいね」と食べることを繰り返しましょう。
遊び食べ	食事と遊びの区別をつけるためにも「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう	遊び食べは子どもの発達過程にみられる自然な姿です。「もっと遊びたい！」という子どもの気持ちをくみとりながらも、「いただきます」を言うことで食事と遊びの気持ちを切り替えることができます。また、食事に集中できなくて遊んでしまう時は、「ごちそうさま」をして食事を切り上げましょう。目安は20～30分です。
小食	生活リズムを見直しましょう	食事の前は、お腹がペコペコの状態を作ることが大切です。そのためには、規則正しい「食事・遊び・睡眠」の生活リズムが整っていることが大切です。 また、盛り付け量を少なくして全量食べられたら「全部食べたね！」と言葉がけすることで「達成感」を経験できます。

子どもの「やりたい」気持ちと「できた！」の達成感を
繰り返し経験させることが、からだ・心の成長を促します。
ゆったりとした気持ちで習慣化を図っていきましょう



食卓で育てたいにと

2歳児の食事の困りごとで多いのが、「好き嫌い」「遊びから食事への切り替えがスムーズにいかない」などです。「食卓に出されたものは食べず、好きなものを要求し続ける」「何度声をかけても遊びをやめず、『食べない!』と言い張る」など、大人を困らせる場面も多くみられます。これは自己主張をする2歳児の特徴といえます。

下の図は自己主張する子どもへの対応を表したものです。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が、①のルート（考える脳）を通らないと②のルート（情動脳）が育ってしまいます。

対応は簡単ではありませんが、ていねいに何回も教えて「考える脳」を育てましょう。

◆例えば… **これイヤ! バナナが食べたい!**

大人の声かけ

「これ食べると大きくなれるよ」
「上手に食べられるんだよね」
「おいしいよ～食べてみようか!」

子どもの考え

「なんでダメなのかな…」
「おいしいのかな?」

考える脳

大人の声かけ

「そんなに泣くなら
しかたないわね。
今日だけだからね!」

前頭葉

情動脳

スタート!

目の前の物は食べず
「バナナがほしい!」
と泣く…

子どもの考え

「バナナを食べたいけど
今はダメなんだ」
「大きくなったから、がまんできるんだ」

子どもの考え

「ヤッター!」
言うとおりになっちゃった!」
「泣けばいいんだな…」



飲みもの	飲ませる理由	どうすればよい？
ジュース	水・麦茶などを飲まないで、水分補給として	水・麦茶を飲まない時は、喉がかわいていないと考えて大丈夫です。時間をおいてあげてみましょう。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	野菜をハートや星の形にする、自分でマヨネーズをつける、「ピーマン」が主人公の絵本を読むなど…子どもが野菜に興味を持つように、ちょっと工夫してみましょう。そして、ゆったりとした気持ちで、見守ることも忘れずに。 野菜ジュースは野菜の代わりにならないので気をつけましょう。
牛 乳	歯・骨が丈夫になる	牛乳はカロリーのある飲み物です。飲みすぎると大切な食事を食べられなくなってしまいます。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	ふだんの食生活を見直してみましょう。 ・3回の食事は食べていますか？ ・水分はとれていますか？ ・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。 ・運動（遊び）は、足りていますか？ 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。
イオン飲料	病気の時に勧められて	元気になったらイオン飲料を飲ませなくても大丈夫です。 水代わりに飲ませると、むし歯・お腹のすかない原因になることもあります。

小食やむし歯の原因になることもあるので、気をつけましょう！



家族と一緒に食べると、いろいろな料理を食べたり、食事のマナーも伝えることができます。そして、みんなで食べる経験を通して、「食べることが好き・楽しい」と思う心が育ちます。

みんなで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	鶏むねひき肉	300 g
	木綿豆腐	150 g
	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
油	小さじ1	
		① ボウルにAを入れてよく混ぜ、30等分にする
		② フライパンに油を敷き、①を楕円状にし、 中火で両面をこんがりと焼く
		※200℃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なります

☆ディップソース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



大人はカレー粉を足してもいいね！

マヨネーズ	大さじ1
ヨーグルト	大さじ2



■ 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	① 鮭は一口大に切って骨は取り除き、チンゲン菜は2cmに切る 玉ねぎはくし形に切り、にんじんとじゃがいもは乱切り、 しめじは小房に分ける
チンゲン菜	1/2株（50g）	② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒めてしんなりしたらAを加え 野菜がやわらかくなるまでフタをして煮る
玉ねぎ	1/2個（100g）	③ 鮭とチンゲン菜を加えて火が通ったら、牛乳と塩・こしょう を入れて温め、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける
バター	大さじ1	
A {	にんじん	1/3本（70g）
	じゃがいも	小1個（120g）
	しめじ	50g
	コンソメ（顆粒）	小さじ1
	水	400ml
牛乳	400ml	
塩	小さじ1/5	
こしょう	少々	
B {	片栗粉	大さじ1/2
	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	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分ほど置く
	40ml	
鶏もも肉(小間切れ)	120g	② 大根とにんじんは厚さ3mmのいちょう切り、小松菜、えのきは2cm、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
大根	6cm(120g)	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
小松菜	2株(100g)	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、沸騰したら中火にし、Aを加えて5分煮る
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	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	塩	小さじ1/3
		※ 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 ♪♪



■ミートソース（作りやすい分量）

材料	分量	作り方
牛豚ひき肉	300 g	① Aの野菜はみじん切りにする
にんにく(みじん)	1かけ	② フライパンにひき肉とにんにくを入れて中火で炒め、 ①を加えて、しんなりするまで炒める
A { 玉ねぎ	中1個半 (300 g)	③ トマト水煮と水を加え、フタをして約20分煮る
にんじん	1/2本 (100 g)	④ 塩を加えて味を整える
ピーマン	2個 (80 g)	
トマト水煮缶 (カット)	1缶 (400 g)	
水	100ml	
塩	少々	



小分けにして冷凍しておくと便利だよ！

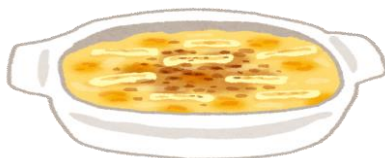
ミートソースのアレンジ

オムレツ



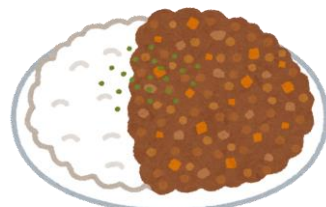
卵と組み合わせて・・・

ポテトグラタン



じゃがいもと焼いて・・・

キーマカレー



水分とカレールーを加えて・・・

タコライス



ごはんのにのせて、レタスとチーズを添えて・・・

ラザニア



ラザニアパスタと
溶けるチーズを加えて・・・

体の成長が著しいこの時期は、1日1～2回のおやつが必要です。
食事で不足しがちな栄養素を補うために、牛乳・乳製品、果物などと、
体を動かすための炭水化物（ごはん、お芋など）を組み合わせましょう。

おすすめのおやつ（補食）

例えば、午前：牛乳と果物 午後：おにぎりと牛乳で十分ですが、
こんなメニューも時間があるときに作ってみてはいかがでしょうか。



■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
ベーキングパウダー	小さじ2	② 豆腐と牛乳を加え、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牛乳で水分を調節する
絹ごし豆腐	150g	③ 煮豆を加えて混ぜ、マフィン型に入れ、180℃のオーブンで約15分焼く
牛乳	大さじ2	
煮豆（甘煮）	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分ほどおいて粉チーズとマヨネーズを加えて混ぜる
牛乳	80g	② ①は、耳たぶくらいのかたさに牛乳で調節したら、ラップをして30分ほど冷蔵庫に置く
粉チーズ	40g	③ 12等分して丸め、180℃のオーブンで約15分焼く
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、すりおろす
A { 砂糖	大さじ3	② 鍋に①とAを入れて混ぜ、弱火で煮詰める
はちみつ	大さじ2	
レモン汁	大さじ1	

パンや
クラッカーに
ぬってね！



育児・仕事・家事で忙しいママとパパですが、体の状態は大丈夫ですか？

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

- 1 外食や中食が多いと、脂質や**食塩が多くなる**傾向があります。
- 2 欠食したり、食事のバランスを考える時間がないため、栄養の偏りがみられます。特に**カルシウムが不足**しています。

1 食塩

子どもの食事はうす味が基本。もちろんママ・パパだってうす味は大切です。

食塩の目標量は

女性6.5g未満
男性7.5g未満 です。

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

目標量より、**約 2～3 g 多く摂っています！**

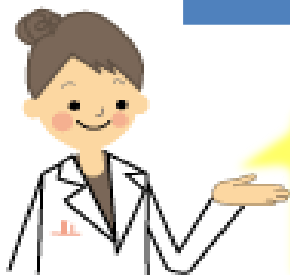


■1日に摂っている食塩の量

(単位：g)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳
女性	8.8	9.1	8.7
男性	10.8	10.8	10.7

「平成30年国民健康・栄養調査の概要」



どの年齢をみても目標量を上回っています。
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。

2 カルシウム

ママもパパもカルシウムの摂取量は不足しています。

■1日にとりたいカルシウムの量（摂取推奨量）（単位：mg）

	18～29歳	30～39歳	40～49歳
女性	650	650	650
男性	800	750	750

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

30～49歳の値を比較すると

約 60～70%しか摂っていません！



■1日に摂っているカルシウムの量（単位：mg）

	20～29歳	30～39歳	40～49歳
女性	384	441	441
男性	452	438	433

「平成30年国民健康・栄養調査の概要」

※耐容上限量（2500mg）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。

全ての年齢でカルシウムが不足しています！

特に女性は閉経後に骨密度が急激に低下するため、今から十分にカルシウムを摂取して、骨粗しょう症を予防することが必要です。

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も、自分の体のことは忘れがち！

親子のこれからの健康のために、カルシウムの多い食品を摂りましょう。

＜カルシウムを多く含む食品（カルシウム量100mg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（半乾燥）、ししゃも30g（1～2尾）



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



乳幼児健康相談

管理栄養士、歯科衛生士、保健師、助産師による育児相談を行っています。
予約は不要です。ご希望の方は直接、下記受付時間にお越しください。
詳しい日程は三鷹市ホームページでご確認ください。

- 対象 : 妊婦さん・0か月～就学前のお子様とその保護者
- 持ち物 : 母子健康手帳
- 相談日(原則) : 第1金曜日(午前) 9:00～10:00 (受付時間)
第3火曜日(午後) 13:00～14:00 (受付時間)
- 会場 : 三鷹市総合保健センター
(三鷹中央防災公園・元気創造プラザ2階)

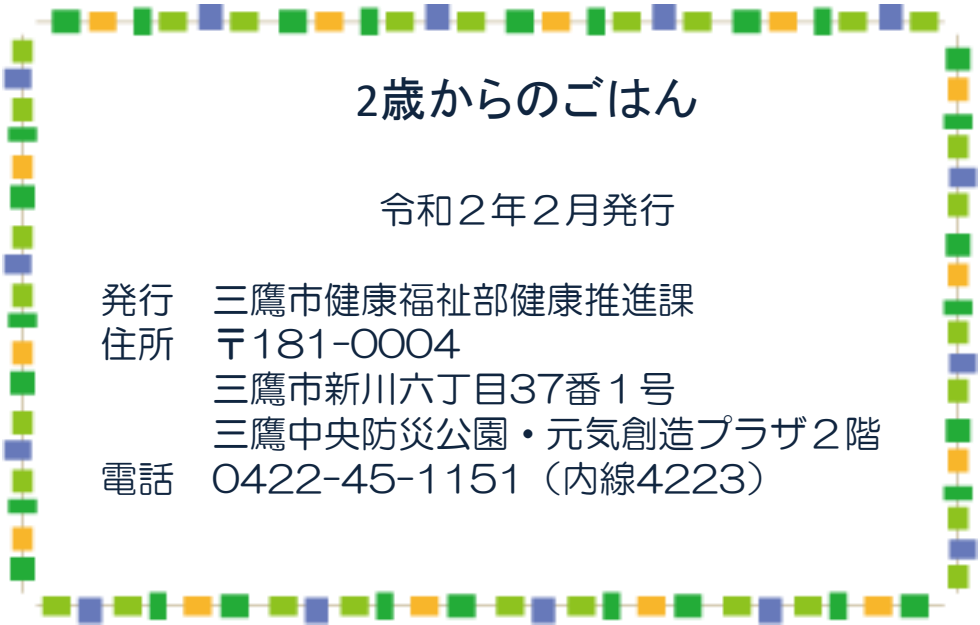
電話相談

三鷹市総合保健センターでは、月～金（平日）
9:00～17:00で育児・栄養相談をお受けしています。
お気軽にご利用ください。

電話：0422(45)1151（内線4223）



インターネットや雑誌から、子育てに関して様々な情報を得ることができるようになりましたが、一方で、情報が先行し、あせりや過剰な期待につながり、うまくいかないこともあります。
困ったときは、ぜひ、総合保健センターにご相談ください。



2歳からのごはん

令和2年2月発行

発行 三鷹市健康福祉部健康推進課
住所 〒181-0004
三鷹市新川六丁目37番1号
三鷹中央防災公園・元気創造プラザ2階
電話 0422-45-1151（内線4223）