

こども の食事

1～2歳児

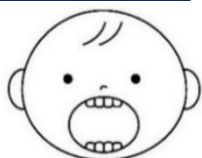
離乳食完了から幼児食へ

自分で食べる楽しさや、食べ物の味、食べ方、おいしさは、だんだんと知っていきます。
とはいえ、すぐに大人と同じものが食べられるわけではありません。食べ物の大きさや固さ、食事にかかる時間や量は、子どもの発達により個人差がありますので、子どもの成長に合わせた食事で、家族そろって楽しく食事をしましょう。

歯の生え方に合わせて、食べる力を育てよう！

離乳食を卒業しても、食べる機能はまだ発達段階の途中ですので、子どもの歯の生え具合や噛む力に合わせた調理が必要になります。食材選びや調理法を工夫しましょう。

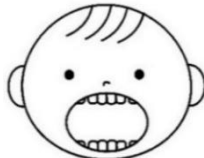
1歳児頃



上下前歯 4本

前歯で食べ物をかじり取り、一口量を覚えていきます。

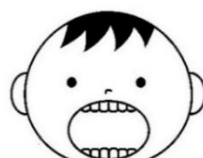
1歳6か月頃



上下の第一臼歯 4本

第一臼歯は生えそろう、上下で噛み合うようになります。噛みつぶすことはできても、すりつぶすことはできません。

2歳9か月頃



乳歯が生えそろう

上下の第二臼歯も生え、奥歯での噛み合わせが安定します。すりつぶしができるようになるので、ほとんどの食品が食べられるようになりますが、子どもの成長に合わせてみましょう。

子どもが食べやすいやわらかさの目安

野菜・果物



親指と薬指でつぶせるくらい

細かいものや薄いものよりも、形があってやわらかいものの方が噛みやすくなります。

葉野菜



繊維がやわらかくなり、指でこするとつぶれるくらい

葉野菜は繊維があるので、「しんなり」を通り越して「くたくた」にやわらかくなるまで加熱すると食べやすくなります。

肉・魚

加熱しすぎると固くなるので調理法を工夫しましょう

水分が少なくパサパサするものは食べにくいので、魚はホイル焼き、ひき肉はあんかけにするなど食べやすい工夫をしましょう。

1～2歳児の食べにくい食品

皮が口に残るもの

豆・トマト

▶ 皮をむく

口の中でまとまりにくいもの

ひき肉・ブロッコリー

▶ とろみをつける

ペラペラしているもの

わかめ・レタス

▶ 加熱して刻む

唾液を吸うもの

パン・ゆで卵・さつまいも

▶ 水分を加える

弾力性が強いもの

かまぼこ・こんにゃく・いか・たこ

▶ この時期は与えない

のどに詰りやすいもの

餅・こんにゃくゼリー

▶ この時期は与えない

噛みつぶせないで口にいつまでも残るもの

うすぎり（スライス）肉
※しゃぶしゃぶ用の肉（牛、豚の赤身のもも肉）は食べやすい

▶ たたいたり、切ったりする

参考文献：授乳・離乳の支援ガイド 2019年改訂版

（一社）長野県保育連盟（2025.3 改訂）

子どもにとって「おやつ」とは？

おやつの大変な役割

- ・ 幼児期の子どもの胃はまだ小さいので、3回の食事だけでは必要な量を取りきれません。おやつは、3回の食事で不足する栄養を補給するための「食事の一部（補食）」です。
1～2歳児は、午前1回、午後1回の2回がおやつを目安です。
- ・ おやつは食べる時間と量を決めて、食事に差しさわりのないようにしましょう。時間を決めないでだらだらと食べていると、虫歯や肥満の原因にもなります。
- ・ おやつは栄養を補うだけでなく、疲れをいやし、気分転換をはかる「休息」の意味もあります。一工夫した良質な食べ物で、楽しく、おいしく、心も体も元気になるようなおやつを用意しましょう。



どんなものを食べればいいの？

市販のお菓子やジュースは控え、素材の味を生かしたものがよいでしょう。身近なものや、旬の食材で簡単にできるおやつがたくさんあります。

簡単に作れる
おやつレシピは
こちら



ごはんやパン、いもなどを使ったおやつ



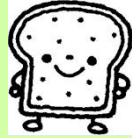
おにぎり



蒸しパン



ふかしもち



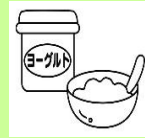
フレンチトースト

炭水化物を多く含み、主にエネルギーのもとになります。

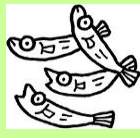
牛乳・乳製品や小魚などを使ったおやつ



牛乳



ヨーグルト



小魚



チーズ

カルシウムを多く含み、骨や歯をつくるもとになります。

野菜や果物を使ったおやつ



季節の野菜の蒸し物



季節の果物



野菜スティック



フルーツポンチ

ビタミンや食物繊維を多く含み、体の調子をととのえます。

子どもの食べる意欲を大切にしましょう！

- ・ 自分で食べたいという子どもの気持ちを大事に、まずは手づかみでの食事を十分経験させてあげましょう。その後、子どもの発達に応じて、だんだんにスプーン、フォークに移行していけるといいですね。
- ・ まだまだ一人で食べるには難しい時期なので、大人が手伝いましょう。大人に話しかけながら大人も一緒に食べることで、食への好奇心が引き出されます。

おいしいね

