

# 第1弾

## 幼児食

### おたすけノート

## 幼児食の基礎と食べる力の発達

対象年齢(目安):満1歳~1歳11ヶ月のお子様

### 目次

- P1 はじめに
- P2 食べる機能の発達と食事の工夫
- P3 好き嫌いと上手に付き合うヒント
- P4 主食・主菜・副菜の考え方
- P5 P6 献立レシピ  
(1歳6ヶ月以降から)
- P7 P8 **付録** 簡単朝ごはんレシピ4選

この資料が多くの方に届くと嬉しいです！



女子栄養大学大学院 学生作成

福祉保健センター 健康づくり担当 TEL048-446-6453

# はじめに

## 幼児食とは？

離乳食完了期である1歳半頃(18ヶ月)から就学前の5~6歳頃までの幼児が食べる食事のことを指します。この時期の食事は、身体的な成長だけでなく、精神的な発達や食行動の形成にも大きく関わります。



Q. 幼児食の目標を具体的に教えてください。

A. 大きく4つを紹介します！



### 1 食生活の基礎を育む

幼児期に育まれた食習慣は、その後の食生活の基盤となります。だからこそ、この時期の食事はとても大切です。

### 2 よくかむ習慣の基礎をつくる

顎や口の成長がまだ未熟なため、噛む力も発達の途中です。いろいろな食感や噛み応えのある食品を経験することで、噛む力を育てます。

### 3 おやつ(補食)でしっかり栄養補給をする

幼児期は離乳期より多くのエネルギーと栄養素が必要ですが、消化機能が未熟なため3回の食事では十分に補えない可能性があります。

### 4 マナーや社会性を育む

食事の時間は、マナーや社会性を学ぶ良い機会です。家族や友達と一緒に食べる“共食”を大切にしながら、お子様と楽しく関われる工夫をしましょう！

誰かと一緒に食事をすること

#### 参考資料

- 厚生労働省：1食事の提供と食育を一体的な取組とする栄養管理,p6-7,  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku/seisaku-000010331-10a-006.pdf>
- 堤ちはる,土井正子,(2024),子どもの食と栄養、萌文書林

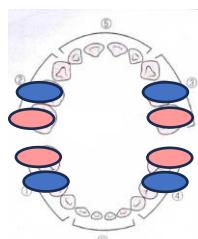
# 食べる機能の発達と食事の工夫



奥歯(臼歯)に注目！

奥歯(臼歯)は、食べ物をすり潰すためにとても大切な歯です。1歳半ごろから奥歯(第一乳臼歯)が生え始めますが、まだ本数は少なく、すりつぶす力は十分ではありません。そのため、奥歯が生えそろうまでは、前歯や歯ぐきを使って噛み切ったり、つぶしたりして食べる時期が続きます。

歯が生えてくる時期を確認してみましょう！



● 第一乳臼歯 1歳半～

● 第二乳臼歯 2歳～3歳

→ 乳歯が20本そろうまでは、「かみ切る」「すりつぶす」がむずかしいことがあります。

※歯の生え方には個人差があります。

歯列の画像は医歯薬出版、小児歯科学第6版、2024より引用



子育て中の方から聞いたお話

## 1歳3ヶ月頃

野菜で、好き嫌いの傾向が見られた。

特に、にんじん、ほうれん草、小松菜など

→「味」「切り方」「奥歯がまだ生えていないこと」などが原因なのではないか、と考えたそう。

## 1歳6ヶ月頃

今まであまり食べなかつた野菜を食べるようになった！

→奥歯(第一乳臼歯)が生えたことですりつぶしが可能となり、かつ噛む回数が増えたことから食べるようになったかも！



「食べない=嫌い」ではなく、「まだ食べられない」ことが原因の場合が多くあります。



### 参考資料

- ・有田憲司、阿部洋子、仲野和彦、他.日本人小児における乳歯・永久歯の萌出時期に関する調査研究  
Ⅱ—その1.乳歯について—,日本小児歯科学会,57(1),45-53,(2019)

# 好き嫌いと上手に付き合うヒント

## 味の工夫を行うことで食の幅が広がる！



子どもは本能的に甘味・うま味を好みます。  
苦味・酸味は避ける傾向があるため、切り方、味付け、  
食材の組み合わせで食べやすく工夫します。

### 生得的嗜好

生まれつき  
備わっている好み  
**甘味・うま味・(塩味\*)**  
\*7~8ヶ月以降



### 経験的嗜好

経験や学習によって  
後から形成された好み  
**酸味・苦味**

1歳半頃から推奨／  
例) ほうれん草のごま和え

※アレルギーのある食材が含まれていないか  
確認してから調理しましょう。

生得的嗜好 砂糖(甘味)、醤油(塩味)、ごま(甘味・うま味)

経験的嗜好 ほうれん草(苦味)

[材料] 作りやすい分量

- ほうれん草…1束
- 砂糖…大さじ1
- 醤油…小さじ1
- すりごま…大さじ2
- (□甘味を増やしたい場合は、コーンなど)



※1食分のイメージです

[作り方]

- ① ほうれん草を洗い、葉と茎を分けて、縦半分の長さに切る。
- ② 沸騰した湯に茎の部分を先に入れ、20~30秒ほどゆでる。  
続いて葉の部分を加え、全体で1~2分ゆでる。
- ③ ゆで上がったら冷水にとり、アクを抜く。
- ④ ほうれん草の水気をよく絞り、約2cm幅に切り、ボウルに入れる。
- ⑤ ④に砂糖、醤油を加えてよく混ぜる。
- ⑥ ⑤にすりごまを合わせ、全体になじませたら完成！



ほうれん草の苦味は、甘味やうま味を少し加えることで食べやすくなります。  
こうした工夫は、子どもの“食の経験”を広げる上でとても大切です。  
ぜひ、ご家庭でも試してみてください。



※月齢や噛む力に合わせて硬さを調節しましょう

# 主食・主菜・副菜の考え方



主食・主菜・副菜とは？

主食・主菜・副菜は、1食単位の基本となる料理の組み合わせです。それぞれ異なる栄養素を持つ食品を多様にとることで、必要な栄養をバランスよく食べることができます。

詳細を見ていきましょう。

## 副菜



各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維、の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

P5



## 主菜



たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

P5

## 副菜

## 主菜

## 主食

## 汁



## 主食



炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理

P6



毎回きちんと整えようとしなくても大丈夫です。

今の食事にプラス一品でも、お子様の食の経験はぐっと広がります。できることから、気軽に続けてくださいね！



P4

### 参考資料

・農林水産省;「食育」ってどんないいことがあるの？

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/attach/pdf/index-30.pdf>

# 献立レシピ (1歳6ヶ月以降から)

主食 軟飯

副菜 ピーマンの塩昆布和え

主菜 白身魚の味噌  
マヨホイル焼き

汁 かぼちゃと玉ねぎの  
豆乳ポタージュ

※アレルギーのある食材が含まれていないか確認してから調理しましょう。

## 軟飯

[材料] 1人分

□白飯…60g

□水…70ml

### [作り方]

- ① 大きめの耐熱容器に白飯と水を入れてご飯をほぐす。
- ② ふんわりとラップをし、両端をあける。  
電子レンジ600W3分40秒  
(500W4分半)で加熱する。
- ③ ラップで蓋をして、5分程度蒸らす。
- ④ 器に盛りつけて完成！



## 白身魚の味噌マヨホイル焼き

[材料] 2食分

□白身魚の切り身…1切れ

□にんじん…1/4本

□玉ねぎ…1/4個

□〈A〉味噌…大さじ1/2

□〈A〉マヨネーズ…大さじ1/2

### [作り方]

- ① 白身魚の切り身の骨を取り除き、半分に切る。
- ② にんじんは薄い短冊切りにし、玉ねぎはスライスする。
- ③ アルミホイルを2枚敷き、②を半分ずつ平らに並べる。
- ④ その上に白身魚をそれぞれ一切れずつのせる。
- ⑤ 〈A〉を混ぜ合わせ、半分ずつ④にかける。  
その後、しっかりとアルミホイルの口を閉じる。
- ⑥ フライパンに⑤を並べ、水を底から1cmくらい注ぐ。  
蓋をして中火にかけ、沸いてきたら弱火で約15分蒸して完成！



※1食分のイメージです

白身魚の代わりに、鶏肉でも作れます。  
お子様が食べやすいように、  
骨や皮を取り、やわらかく  
仕上げてくださいね。



※月齢や噛む力に合わせて硬さを調節しましょう

# 献立レシピ (1歳6ヶ月以降から)

主食 軟飯

副菜 ピーマンの塩昆布和え

主菜 白身魚の味噌  
マヨホイル焼き

汁 かぼちゃと玉ねぎの  
豆乳ポタージュ

※アレルギーのある食材が含まれていないか確認してから調理しましょう。

## ピーマンの塩昆布和え

[材料] 作りやすい分量

□ピーマン…2個

□塩昆布…ひとつまみ(約1g)

□ゴマ油…2~3滴

[作り方]

① ピーマンは縦に2等分し、種を取り、5mm幅の千切りにし、さらに半分に切る。

② ピーマンを耐熱容器に入れ、ラップをし、電子レンジ600W2分30秒  
(500W3分)で加熱する。

③ ②に塩昆布とゴマ油を加えて、よく混ぜる。冷蔵庫に入れ味を馴染ませ完成！



※1食分のイメージです

季節の野菜(キャベツ・小松菜・ほうれん草など)でも作れます。

野菜のかたさに合わせて、ゆで時間を調整すると食べやすくなります。



## かぼちゃと玉ねぎの豆乳ポタージュ

[材料] 作りやすい分量

□冷凍かぼちゃ…4個

□玉ねぎ…1/4個

□水…100ml

□無調整豆乳…100ml

□顆粒コンソメ…少々

□塩…少々

[作り方]

① 玉ねぎをみじん切りし、耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで600W40秒  
(500W50秒)で加熱する。

② かぼちゃを耐熱容器に入れ、600W3分(500W3分40秒)で加熱し、  
ボウルに入れ温かい内にフォークで潰す。

③ 鍋に水を入れ、①と②を加え、蓋をして中火で煮る。

④ 沸騰したら、弱火にして豆乳を加える。※沸騰させないこと。

⑤ 顆粒コンソメや塩を加え、味を整えたら完成！



※1食分のイメージです

※月齢や噛む力に合わせて硬さを調節しましょう

「短い時間で簡単に朝食を作りたい」「副菜をあと1つ作りたい」などのお悩みにお答えします！  
「主食」・「主菜」・「副菜」のそれぞれで提案します。

※アレルギーのある食材が含まれていないか確認してから調理しましょう。



### 主食

## スティックピザ

### ◆ しらすと玉ねぎのマヨピザ

[材料] 作りやすい分量

- パン…1枚(みみを取り除く) (8枚切り)
- しらす…大さじ2
- 玉ねぎ…1/8個
- マヨネーズ…大さじ1
- ピザ用チーズ…少々

余ったパンのみみは、  
フレンチトーストに  
アレンジしてみても◎



※1食分のイメージです

[作り方]

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ600W1分(500W1分10秒)で加熱。
- ② ①にしらすとマヨネーズを加え、よく混ぜる。
- ③ ②をパンの上に平らにぬり、上にチーズをのせる。
- ④ オーブントースターで4分ほど焼き、食べやすいスティック状に切る。

### ◆ 枝豆とコーンピザ

[材料] 作りやすい分量

- パン…1枚(みみを取り除く) (8枚切り)
- 冷凍枝豆…大さじ2
- 冷凍コーン…大さじ2
- ケチャップ…小さじ1
- ピザ用チーズ…少々

余ったパンのみみは、  
フレンチトーストに  
アレンジしてみても◎



※1食分のイメージです

[作り方]

- ① 冷凍枝豆と冷凍コーンを耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ600W3分(500W3分40秒)で加熱。  
※加熱時間は商品の目安時間を参照ください。
- ② ①にケチャップを加え、枝豆をフォークで潰しながら、よく混ぜる。
- ③ ②をパンの上に平らにぬり、上にチーズをのせる。
- ④ オーブントースターで4分ほど焼き、食べやすいスティック状に切る。

※月齢や噛む力に合わせて硬さを調節しましょう

## 付録

# 簡単朝ごはんレシピ4選

※アレルギーのある食材が含まれていないか確認してから調理しましょう。

主菜

## カラフルハンバーグ

[材料] 作りやすい分量

- 合いびき肉…50g
- 木綿豆腐…100g
- 冷凍ミックスベジタブル…大さじ3
- 片栗粉…大さじ1
- 塩…少々

[作り方]

- ① ミックスベジタブルを耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで600W1分(500W1分10秒)加熱する。  
※加熱時間は商品の目安時間も参考にしてください。
- ② ポリ袋に①、ひき肉、キッチンペーパーで水気を軽く切った豆腐、片栗粉、塩を入れ、手でもみ込むようによく混ぜる。
- ③ ②の袋の端を切って絞り出し、クッキングシートを敷いた耐熱容器に均等に広げる。
- ④ ③にラップをしたら、電子レンジ600W4分(500W4分50秒)加熱する。
- ⑤ ④をまな板に取り出し、手づかみ食べがしやすい大きさに切って完成！



※1食分のイメージです

副菜

## かぼちゃのさっぱりサラダ

[材料] 作りやすい分量

- 冷凍かぼちゃ…5個
- きゅうり…1/4本
- 無糖ヨーグルト…大さじ1
- マヨネーズ…小さじ1/2



※1食分のイメージです

- ① 冷凍かぼちゃを耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ600W3分(500W3分40秒)加熱する。  
※加熱時間は商品の目安時間も参考にしてください。
- ② ①をボウルに入れ、温かい内にフォークで潰す。
- ③ きゅうりを薄切りにする。
- ④ ②に③と無糖ヨーグルト、マヨネーズを入れて混ぜたら完成！

※月齢や噛む力に合わせて硬さを調節しましょう