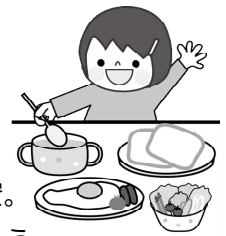




2歳のお子さんの食事



お子さんが1日にとりたい食事の適量です。大人の食事の約40～50%が目安。
 まだ消化機能やかむ力が弱いので、大人の食事より柔らかめに作ってあげましょう。
 かみごたえのあるものも、時々取り入れてください。

食品分類	1日の目安量 (g)	食べ方の一例	注意するポイント
穀類	*ごはん 110g *うどん(1/2玉) *食パン 1枚	焼きそば 五目うどん ピザトースト	もちを与える時は細かく切って。 (*食パンは8枚切りです)
いも類	50	いもの天ぷら コロケ	衣の香ばしさでばさばさしたものでも 食べやすくなります。
牛乳・乳製品	200～ 300	チーズはさみ揚げ ヨーグルトあえ	料理やおやつに使うと、とりやすいです。
卵類	30～40 (L1/2個)	かに玉あんかけ 野菜の卵とじ	かみ切れないもの、飲み込みにくいものを 無理強いする必要はありません。 食べられるものを組み合わせせて。
魚類	30～40 (1/2切れ)	ツナのハンバーグ 煮魚、焼き魚 フライ、ムニエル	
肉類	30～40 (薄切り1枚)	薄切り肉と野菜煮 細切り肉いため	
大豆・ 大豆製品	30～40 (1/10丁)	大豆の五目煮 ポークビーンズ	大豆は缶詰や水煮を利用すると 柔らかくて便利。
野菜類 	200	野菜いため かき揚げ	ピーマンなどにおいの強いものは 下ゆですると食べやすくなります。
海藻類	2～5	のり巻き ひじきごはん	ごはんには混ぜると食べやすいです。
果物類 	150 (バナナ 1/2+ りんご 1/4)	フルーツサラダ フルーツポンチ	りんごは薄切りにします。
油脂類	10	植物油 ピーナツバター	ごま油、オリーブ油などいろいろな油を 使えます。
調味料		マヨネーズ、カレー 粉、ウスターソース は少量	味に変化をつける程度に、少量を使いま しょう。

- *お刺身は2歳から安心して食べられますが、新鮮なものを与えてください。
- *食事はうす味を基本に、幼い時期から味覚を育てましょう。
- *お風呂上がりや寝る前の水分補給は、水やお茶で充分です。
ジュースやイオン飲料はおやつの時間に適量を。



ワンポイントアドバイス

好き嫌いや食ベムラが目立ってきて、心配になることがありますか？
 まずはジュースやおやつの量や回数が多すぎないか振り返りましょう。
 2歳は自己主張がはっきりしてくる時期。
 食べることに興味が向いたり向かなかったり、はよくあることです。
 上記の食事量にとらわれず、お子さんの様子を見ながら加減してあげてください。
 母子手帳の身体発育曲線を利用すると成長の様子がわかり安心です。

いろいろ食べて大きくなろう！！

★おなかがすく生活を！

おなかがすけば、ごはんもおいしく、新しい食べ物にも挑戦できます。
起きる時間、寝る時間、食事やおやつを決めて、リズムのある生活を心がけましょう。

★上手にかむ練習を！

硬すぎるものや大きすぎるものを与えると、丸のみする癖がつくことも。
大切なのは、歯や口の成長にあった硬さのものを徐々に与えることです。

- ① かめる硬さのものをよくかんで食べる
- ② かめるようになったら次の硬さへ進める

★家族みんなで「いただきます」

富士宮市では、毎月第3日曜日を「食卓の日」と定めています。家族とコミュニケーションをとりながら食事をするこで、子どもも一緒に食べる楽しさを実感し、心が落ち着き、自己肯定感が育まれます。とはいえ、自己主張が強くなる2歳児には、「早く食べなさい！」「こぼさず食べなさい！」「どうして残すの！」などと言いがち。「食卓の日」には、ゆっくり家族そろってごはんを食べ、食卓での声かけを見つめ直してみたいはいかがでしょうか。



簡単手作りおやつ

おやつは4番目の食事です。
午前、午後と1日2回あわせて
必要エネルギーの10~20%以内
(90~200kcal)が目安。
こんな手作りおやつもおすすりめです。

人参ゼリー (4人分)

人参 70g
ゆで汁 1/2カップ
粉寒天 1/2袋
水 1/2カップ
砂糖 大さじ4
レモン汁 1/2個
パイン缶 (お好みで) . 35g

- ①人参は皮をむき、やわらかくゆで、ゆで汁とともにミキサーにかける。
- ②粉寒天を分量の水で煮溶かし、溶けたら砂糖を入れ溶かす。
- ③①と②を混ぜて火を入れて粗熱をとった後レモン汁、お好みで、刻んだパイン缶を加え型に流し冷やし固める。

(1人分栄養価 49kcal)

きな粉マカロニ (4人分)

マカロニ 70g
きな粉 大さじ3
砂糖 大さじ2
塩 一つまみ

- ①マカロニを茹でる。
- ②砂糖ときな粉を混ぜ、その中に①を入れる。

(1人分栄養価 109kcal)

チンスコウ (4人分)

サラダ油 大さじ2
砂糖 大さじ2.5
小麦粉 60g

- ① サラダ油と砂糖をよく混ぜて、薄力粉を混ぜる。
- ② 一口大にまとめて平たくし、170℃のオーブンで15分焼く。

(1人分栄養価 130kcal)