

遊び食べ・好き嫌い

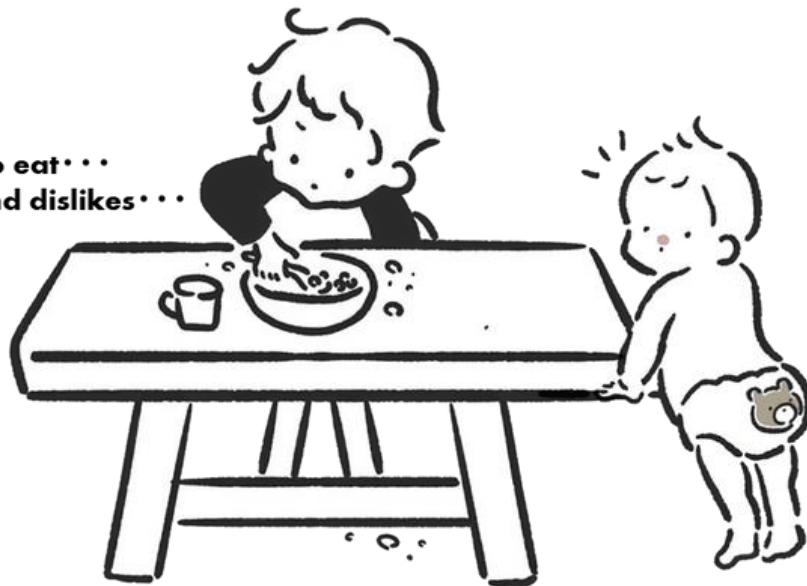
・ 尽きない食の困りごと ・

こどもの食

ブック

お た す け BOOK

How to eat...
likes and dislikes...



＼情報いろいろ／

離乳食
幼児食
歯とお口
etc...

熊本市こどもの食育推進ネットワーク東エリア



大人と子ども
の関わり方



子どもに響く
魔法の言葉



食べやすい
環境づくり



具体的な
対応方法

保育園などの**栄養士**や**保育士**
地域支援者などの**食の専門家**が
考えた食のヒントが盛りだくさんです

どうして
食べて
くれないの？



はじめに

熊本市では、乳幼児期の子どもたちとその保護者の食育に携わる保育園・幼稚園、地域支援者と連携・協力し、「熊本市こどもの食育推進ネットワーク」をつくりました。専門性を活かし、子どもたちの食を通した健全な育ちを支援するために活動しています。

本書では、子どもたちの食育に関する具体的なアドバイスや実践例を紹介し、取り入れやすい方法を提案しています。

子どもたちが健やかに成長し、食べることの楽しさを感じられるように、私たちの知識と経験をこの本に詰め込みました。少しでも皆様のお役に立てれば幸いです。

令和7年（2025年）熊本市こどもの食育推進ネットワーク東エリア

こんなとき、どうしたら？



目次

1

はじめに

2

0歳児の離乳食のお悩み

… 1～6

3

1～2歳児の幼児食のお悩み

… 7～12

4

3～5歳児の幼児食のお悩み

… 13～18

5

お役立ち資料集

… 19～24

6

おわりに

～保護者・保育者へのメッセージ～

… 25～28





Q

離乳食をあまり食べてくれません

A

赤ちゃんは個人差があるので焦らず

具体的には

・舌触りがよいものや、口に入れて溶けやすい食材から食べさせてみると受け入れがよいかも。(保育士)

・いろんな食材を少しずつ試して。サイズや食感を工夫すると食べてくれることも。

(調理師)

・しっかりお腹がすくような遊びをしてみて、それから楽しく食事をする。

(保育士)

おとなに向けて

・離乳食をはじめてすぐのころは、食べ物に慣れることが優先なので焦らずおおらかに。

(保健こども課 栄養士)

・母乳やミルクで栄養がとれていれば今はまだ無理をしなくても。成長曲線に入っているか確認してみてください。

(栄養士)

・嫌がる理由を探してみる。好き嫌い？食感？アレルギー？色んな理由があるのかも。

(栄養士)

一言アドバイス

・保育園では、給食を食べる量が少ない子は朝のおやつの量を調整したりしています。

(保育士)

・長い目で見守ることも大切です。食器を好みのキャラクターにして親子で楽しんでも。

(民生委員・児童委員)

・離乳食を作ることにあまり気負いせず、大人の分を取り分けて作るくらいの気持ちで作ってみて。

(認定こども園)



Q

口に詰め込んだり、出したりします

A

食材の大きさやかたさを調整してみて

詰め込む時は

- ・一口の量ずつ、お皿にのせる。
- ・スプーンの大きさを変えてみる。

(保育士)

- ・一品ずつテーブルにのせて、ごっくんが終わるまで様子を見てから、次の一口をあげてみる。

(保育士)

- ・かたさを調整してやわらかいものから噛む経験をたくさん積んでもらう。

(保育士)

どう対応する？

- ・口を動かし、手本をみせながら声をかけてみて。手や口を実際に動かして視覚的に伝えることがより効果的かも。
「次の一口は、ごっくんしてからね」
「かみかみするよ」「もぐもぐして食べてね」と繰り返し伝えていく。

(栄養士・保育士)

- ・よく噛むために姿勢も大切。椅子はテーブルの高さに合わせて、足底全体が床または補助台にしっかりつくように調節してみて。

(栄養士)

口から出す時は

- ・味や食感、何が苦手なのか、噛めずに出しているのかを考えて調理法を変えて試してみてもいい。

(保育士)

- ・一度に口に入れる量を減らしてみたり、他のものから食べさせてみたり、しばらく期間を空けてから試してみたりする。

(栄養士)

- ・月齢や歯の生え方に合わせて、量や形状、かたさを試してみる。小さくしすぎず、噛める大きさに。

(栄養士)



Q

食物アレルギーを心配しています

A

少しずつ、平日の午前中に与えて

具体的には

- ・初めての食品は少量ずつ、病院が開いている平日の午前中に与えてみて。
- ・離乳食の開始時期を遅らせても、予防の効果はないので、適切な時期に始める。

(栄養士)

【食物アレルギー義務表示】

卵・小麦・乳・えび
かに・そば・落花生
くるみ(8品目)

【症状の一例】

皮膚のかゆみ・赤み、
湿疹、咳、嘔吐、下痢など

おとなに向けて

- ・かかりつけ医に相談して、状況に応じた助言をもらって進める。

(栄養士会)

- ・家庭で口にすることがない食材をチェックできるようにしておく。

(保育士)

- ・過度に心配せず、ひとさじずつ、まずは試してみてください。症状があれば、かかりつけ医に受診を。(栄養士)

一言アドバイス

- ・アレルギーの原因はママの食生活ではありません。妊娠中や授乳中に特定の食物を避ける必要はありません。赤ちゃんがアレルギーを起こしやすいとされる卵・乳製品・小麦は大切な栄養源でもありますので、怖がらずに食べさせて。

- ・保育園では、給食の除去対応を確実にを行い、おいしい代替食を作っています。

(栄養士)



Q

離乳食の量や大きさがよくわかりません

A

その子に合う量、大きさを探ってみて

具体的には

・食べる量は、個人差がとても大きいので、目安に沿いながら、成長曲線も活用してみてください。

(栄養士)

・食べている様子をよく観察して、月齢やその子どもに合った食形態にしてみる。

(栄養士)

・スティック野菜をやわらかく煮て、手づかみ食べすることで一口量をゆっくりと覚えてもらう。

(栄養士)

おとなに向けて

・離乳食の本や、ベビーフードなどの量を参考にしてみる。体重の変化を確認しつつ、量を探ってみる。

(栄養士)

・偏食や食べむらがあっても、元気であれば心配しなくてOK！

(保育士)

・誰でもいいので、なんでも相談できる相手を頼って悩み過ぎないで。

(民生委員・児童委員)

保育施設から

・調理担当や、ママ友、おばあちゃんなど、経験のある方に相談してみてください。

(保育士)

・園で提供する月齢ごとの給食を見てもらっています。作り方を詳しく説明したり、レシピをお渡ししたりしています。

(保育士)

・月齢はもちろん、歯の本数も観察してきちんとかみちぎれるかを考えてサイズを変えています。

(看護師)



Q

離乳食を作るのが負担で...

A

取り分けやフリージング、レトルトを活用

具体的には

- ・大人の食事の味つけを薄くしたり、やわらかく煮たりして取り分ける。

(栄養士)

- ・冷凍保存してストックを作っておく。
- ・簡単なレシピを参考にする。

(栄養士)

- ・野菜などはスープにして1食分ずつ冷凍しておくと、いろんな食材がとれる。

(栄養士)

市販品で時短を

- ・ベビーフードを使用することから始めてみては。子どもの嗜好が分かると作りやすいかも。

(栄養士会)

- ・ベビーフードを買っておくと、「いざという時は!」と頑張れると思う。

(民生委員)

- ・ベビーフードは忙しい日常ではもちろん、備蓄食品として災害時にも役立つ。

(保健こども課 栄養士)

保育施設から

- ・食事を作ることが負担にならないように、手軽にできるメニューを取り入れて、無理しないで。

(子育て支援センター)

- ・離乳食作り、大変だと思いますが、大人の取り分けでも大丈夫なので、無理せずいきましよう!

(保育園)

- ・教科書どおりにやらなくても良いんだということを知ってもらえればと思う。

(認定こども園)



Q

ベビーフードに頼ってばかりです

A

離乳食の参考に、上手に活用して

授乳・離乳の支援ガイド(2019年改定版)より

ベビーフードのメリット

- | | | |
|--|---|--|
| <p>①単品で用いる他に、手作りの離乳食と併用すると、食品数、調理形態も豊かになる。</p> | <p>②月齢に合わせて粘度、固さ、粒の大きさなどが調整されているので、離乳食を手作りする場合の見本となる。</p> | <p>③製品の外箱等に離乳食メニューが提案されているものもあり、離乳食の組み合わせの参考になる。</p> |
|--|---|--|

利用する時の留意点

- | | |
|---|--|
| <p>◆子どもの月齢や固さのあったものを選び、与える前には一口食べて確認を。</p> <p>・味や固さ、温度(温めて与える場合には熱すぎないように)を確かめる。子どもの食べ方をみて、固さ等が適切かを確認。</p> <p>◆離乳食を手作りする際の参考に。</p> <p>・ベビーフードの食材の大きさ、固さ、とろみ、味付け等を参考にする。</p> <p>◆開封後の保存には注意して。食べ残しや作りおきは与えない。</p> <p>・瓶詰やレトルト製品は、開封後はすぐに与える。与える前に別の器に移して冷凍又は冷蔵で保存することもできる。</p> | <p>◆用途にあわせて上手に選択を。</p> <p>・外出や旅行のとき、時間のないとき、メニューを一品増やす、メニューに変化をつけるときなど、用途に応じて選択する。不足しがちな鉄分の補給源として、レバーなどを取り入れた製品の利用も。</p> <p>◆料理や原材料が偏らないように。</p> <p>・離乳が進み、2回食になったら、ごはんやめん類などの「主食」、野菜を使った「副菜」と果物、たんぱく質性食品の入った「主菜」が揃う食事内容にする。ベビーフードの品名や原材料を確認してごはんやめん類などの主食を使う場合は、野菜やたんぱく質性食品の入ったおかずや、果物を添えるなどの工夫を。</p> |
|---|--|



Q

食べ物を丸飲みしています

A

かじり取ることを覚えてもらって

具体的には

- ・よく噛むようにスティック状にするなど、形状を変える。

(栄養士)

- ・やわらかい煮物などを大きめに切ってかじり取らせるような食べ方にする。

(栄養士)

- ・スプーンにのせる量で、その子に合った一口の適量を教える。

(保健こども課 栄養士)

おとなに向けて

- ・「あむあむだよ」と大人が口を動かしながら、繰り返し伝える。

(保育士)

- ・食事を一緒に食べ、カリカリ、サクサクといった音を聞かせ、いろいろな食感を知ってもらう。

(栄養士)

- ・一口入れたら、スプーンを置いてみる。「お口、からっぽかな？」と声をかけてペースを落とす。

(保育士)

9か月からの手づかみ食べ

初めてはスティック状のゆで野菜などからスタートして。



慣れてきたら、小判型など形状を変えて。前歯で噛みちぎれるくらいのやわらかさのもの、おにぎりやバナナなどもおすすめ。





Q

好き嫌いするようになりました

A

いろんな食べ物を試してみて

具体的には

- ・苦手な食材は一口からでも。食べたらずめる。そこから少しずつ増やしていく。

(保育士)

- ・見慣れていないと食べない子もいるので、根気強く出してみる。

(保育士)

- ・苦手なものを食べられたら、る。
- ・好きなものと交互に食べさせる。

(保育士)

子どもと一緒に

- ・自分でお手伝いして料理したものを食べさせてみる。
- ・外で食べてみる。

(栄養士)

- ・大人が食べてみせたりして、見慣れてくると興味を示すかも。

(保育士)

- ・「おいしいね!」と声を掛けながら一緒に食べる。

(保育園)

保育施設では

- ・お家での食べ方を情報共有しながら一緒に少しずつ食べられるメニューを増やしています。

(保育士)

- ・食後に果物などのデザートを用意して、期待感を持たせる声かけをしています。

(保育士)

- ・園での食事の様子を細かくお伝えし、効果的な言葉かけや提供方法をお伝えしています。

(保育士)



Q

食事に集中してくれません

A

遊び食べしない環境づくりを

具体的には

・おもちゃが目に入らないような環境づくりをしてみる。テレビは消すのがおすすめ。

(保育士)

・お腹がいっぱいだ、遊びがち…
しっかりお腹をすかせて食事を始めるようにする。

(栄養士)

・食事の時間を決めて、遊び始めたなら終わるようにする。

(保育士)

子どもに向けて

・座って食べていることを褒める。
「すごいね!」
「座ってるね!」

(保育士)

◆好ましくない行動に「注目しない」

子どもは大人の気持ちを引きたくて、
好ましくない行動を繰り返すことも。

× お願いだからやめなさい!ちゃんとして!

○ 冷静に、表情を変えずに。子どもと視線を合わせない。良い行動ができたなら褒める。

「褒める」が大切

遊び食べに限らず、「褒める」ことは、子どもにとって「認めてもらえた」という満足感につながるので、褒めてもらえたことは進んでやりたがったりすることもある。

◆褒めるときのいろいろ

- ・ほほえむ ・抱きしめる
- ・感謝する 「食器を出してくれてありがとう」
- ・興味を示す
「〇〇(食べ物)に触れたね。〇〇可愛いね」
- ・気づいていることを伝える
「おかずを食べようとしているんだね」



Q

手で食べたがります

A

子どもはまねっこが得意です

具体的には

・大人と一緒に食べて、スプーンなどの使い方をさせる。

(栄養士)

・ままごとや絵本など遊びの中にスプーンを入れて、食べる真似を楽しんだりする。

(保育士)

・本人が満足するまで、手で食べるのを見守る。

(保育士)

・子どもの気持ちを受け止める。

(栄養士)

子どもに向けて

・「スプーンで食べられるの!? かっこいい! 食べてみて!」とやる気が出るような声かけを試みる。使えたら一緒に喜び合う。

(保育士)

・手で食べたい時は、自由にさせてあげる。でも、スプーンやフォークが使えた時にはたくさん褒めてあげる。

(栄養士)

おとなに向けて

・使う、使わないは問わず、近くにスプーンは置いておくようにする。

(保育士)

・「やめさせる」ではなく、スプーンをそばに置いてみたり、まずは持ってみることを促す。

(保育士)

・保育園で、他の子どもがスプーンを使って食べている様子を見てもらいながら食べてもらう。

(栄養士)



Q

食事を食べさせて欲しがります

A

「自分で食べられたね!」を増やす

具体的には

・適量を一緒にスプーンなどですくってみる。
おかず、ご飯、汁物がバランスよく食べられるよう様子を見守る。（保育士）

・スプーンにのせて一緒に口にもっていき、食べさせる。
慣れたら自分で食べてもらう。

（保育士）

・スプーンを上手に使うことよりも、まずは楽しく食べること。
手づかみ食べになってもゆったりとした気持ちで向き合ってください。（栄養士）

子どもに向けて

・「自分でできるかな?できるのすごいね!」と、褒めながら自分で食べる気にさせる。

（保育士）

・自分で食べる、大人が食べさせるを交互にしつつ、自分で食べた時は「食べられたね!」と必ず声を掛ける。

（保育士）

・根気よく続けさせて経験させる。
何回かに1回は自分で食べるよう声を掛け、焦らずに進めていく。

（保育士）

おとなに向けて

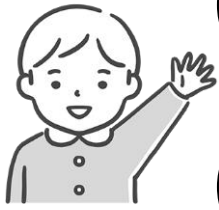
・子どもが甘えることができていない、ストレスを抱えていないかなど、保育士の先生と相談してみる。

（栄養士）

◆褒めるときのポイント

ささいなことから「褒める」を見つけよう!

- ① 子どものそばで、視線を合わせて。
名前を呼んだりして、注意をひきましょう。
- ② して欲しい行動を始めた時は、その最中に、可能な限り早く褒めましょう。
- ③ 好ましい行動を言葉にして、短く褒めましょう。



Q

食べる時と食べない時の差があります

A

トータルの食事量を確認して

具体的には

・しっかりお腹が
すくようにおやつ
の量を調整したり、
体を動かす遊びを
取り入れたりする。

(栄養士)

・家庭や園での食事
量はどのくらいか
確認する。
どちらかでしっかり
食べられているなら
大丈夫！

(保育士)

・食べる量が少ない
時は、食事も少量
から始め、「全部
食べた」という
気持ちを持てる
ようにする。

(保育士)

少食の時には

・少ない量から食べ、
完食し、「おかわり
したい!!」と意欲
が出てきたら、
最初の量を増やして
みて。

(保育士)

・その日の運動量
などで食事量は
変わることも。
数日の間で、
バランスよく食べ
たか確認する。

(保育士)

・一緒に食事作りの
お手伝いをして、
一緒に食べると
いう経験を大切に
する。

(栄養士会)

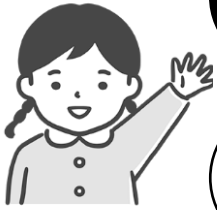
おとなに向けて

・あまり考えすぎず、
何かあれば、保育
士や給食室に声
をかけてもらえれ
ばと思います。

(認定こども園)

・食事の間隔は2.5～3時間は 空けるよう
にこころがけて。
甘いお菓子やジュースなどをたくさん与え
ていると、空腹を感じにくいことも。
おやつは食事を補うことを目的とし、
適量にしましょう。

(保健こども課 栄養士)



Q

好き嫌いが多くて困っています

A

食材に触れて興味を持たせて

具体的には

・野菜の収穫体験や、クッキングを通して食材に興味を持ってもらう。

(栄養士)

・食べるのではなく、食育を通して食べ物に興味を持ってもらう。

(栄養士)

・野菜を育てたり、野菜に関連する絵本を読んだり、食材に触れる機会を作ってみて。

(保育士)

子どもに向けて

・一口でも食べられたらOK!など、無理なく小さな目標を子どもと一緒に決める。

(保育士)

・意外と食わず嫌いだったりすることもある。一口だけ食べてみよう!と声をかけてみる。

(保育士)

・少しでも食べられたら、しっかり褒めてあげる。肯定的な言葉かけをする。

(保育士)

保育施設から

・野菜など、苦手な子が多いメニューの時は、調理室から食事の様子を見に行きます。子どもはいつもと違う先生の前では、いいところを見せたがって食べてくれることも。

(調理師)

・成長すると自然に食べられるようになることもあると思います。

(栄養士)

・毎日、おうちでご飯ができていだけで充分。たくさん褒めてあげてください。

(保育園)



Q

決まったものばかり食べています

A

食べられるものを増やすために

具体的には

・子どもが食べられる食材の共通点を探り、似たような味や食感のものを試してみる。肉じゃがのじゃがいもは苦手でも、フライドポテトのサクツとした食感は好きなことも。

・子どもが食べたことがないために、警戒心から食べられない場合もあるので、「これは〇〇と同じだよ」「〇〇に似ているね」といった声かけをしてみると安心して食べられるようになるかも。

子どもに向けて

・苦手な食材を小さく切ったり、他の食材と混ぜたりして食べやすくする。食べなくても食卓には出してみる。

・まだ上手く噛めなくて食べにくい肉類や葉物野菜などは嫌がる人が多いので、調理方法を工夫して。

・子どもの好きな遊びやおもちゃなどから料理の名前を考えると、食べてみようという気持ちになってくれるかも。

食べない理由は？

・用心深く、心配性な子や、いろんなことが気になって集中しづらい子は、「食べ慣れないもの」「初めてのもの」を怖いと感じることがあるかも。

【親も子もリラックスして】

- ・決まったものだけ出す
- ・「いつもの」を後出しする
- ・好きな時に好きなものを与える

どうせ
食べないし...



いつもと同じで
食べ飽きちゃった...



▶ 食べるものが増えない



Q

食べるのに時間がかかります

A

時間を決めて声かけを

具体的には

- ・時計に目印をつけ、「この針がここになるまでに食べようね」と声をかける。

(栄養士)

- ・嫌いで遅いのか、集中できていないのか、状況を見極める。

(栄養士)

- ・子どもに食べられる量を聞いて、食べられる量を配膳する。

- ・場合によっては減らすこともOK

(栄養士)

遊び食べの時は

- ・「いただきます」をする前に、席を立たないお約束をする。

(保育士)

- ・あまり関わり過ぎないようにする。遊ぶ場所と食べる場所は分けて。

(保育士)

- ・食育として「食事のマナー」「食べ物に関わる人」などについて学んでもらう。

(栄養士)

おとなに向けて

- ・時間内に目標量を食べられた子には毎日スタンプ、ゴールしたらシールをGET!

(保育士)

◆具体的に指示をする

その年齢の子どもに合い、理解できるような言い方で、ゆっくりと具体的な行動を言ってみて。おだやかな気持ちで伝えると◎

- × 食事のマナーを守って食べて!
- 椅子に座って一緒に食べようね。





Q

少食、食べすぎ・・・どうしたら？

A

体重や身長伸びを確認して

少食の時は

・少量ずつ出して
おかわりする方法
を試してみても。
個人差があるので、
少しずつ増やして
みる。

(栄養士)

・しっかりと体を
使った活動に
取り組み、少しでも
食べられる量を
増やしてみる。

(保育士)

・食事前や寝る前
などにお菓子や
ジュースなどの
間食が多すぎ
ないか確認する。

(保健こども課 栄養士)

食べすぎる時は

・よく噛んでゆっくり
味わって食べるよう
声かけをする。
おかわりをする時
も少しずつ。

(栄養士)

・最初の一口目は
もぐもぐタイムを
設けて、回数を
数えてみると
よく噛むかも。

(栄養士)

・「口の中がからっぽ
になってから入れて
ね!」「もぐもぐして
からね」と噛むこと
を意識させてあげる。

(保育士)

おとなに向けて

・園と家庭で情報を
交換しながら焦らず
一緒に取り組んで
いくことが大切。
よく食べた園の献立
を家庭に取り入れて。

・少食の場合、
子ども自身に
食べられる量を
聞いて、その量が
食べられたら一緒
に喜び合って。

・成長曲線を確認
して問題なければ、
あまり気にせず、
食事が楽しい時間
になるよう心がけて
そっと見守る。



Q

お菓子やジュースばかり欲しがります

A

おやつ＝お菓子にならないように

具体的には

・大人も極力
控えるように
心がける。

・生活リズムを
見直すことも有効。

(調理師)

・子どもの目に
入らない場所に
置く。買わない。

(保育士)

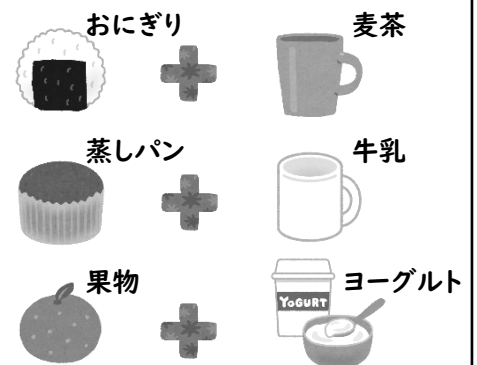
・ご飯を食べてから、
1個だけ、1種だけ
など、ルールを
設ける。

(栄養士会)

おやつ目的

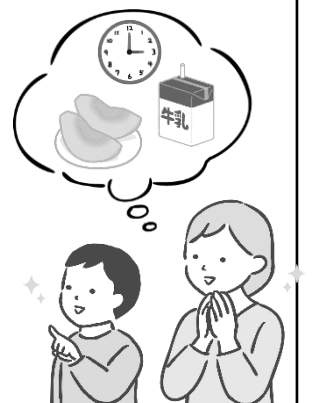
子どもは胃が小さく消化機能も未熟です。
おやつは3回の食事ですら十分にとりきれない
栄養素を補う「第4の食事」です。
食事で不足しやすい牛乳、乳製品、果物
などがおすすめです。
甘味、塩味の濃いもの、歯にくっつきやすい
グミ、あめなどは控えめにします。

◆おすすめのおやつ(例)



おやつを楽しむ

食事のさまたげにならないよう、前後の食事との間隔を
2時間以上あけます。
1～2歳は1日2回、100～150kcal程度、
3～5歳は1日1回150～200kcal程度を目安にします。
ジュースなど甘い飲み物は、好んで飲むようになるため、
量や約束事を決めましょう。
親子で一緒に作ることも、大切な食の体験の一つです。





Q

朝食を食べないことがあります

A

親も子も忙しい朝は、お手軽に

具体的には

・朝からでも簡単に作れる、一人で食べられるものを準備してみる。
おにぎりやバナナ、パン、ヨーグルト等。
(保育士)

・少しでも早く起きることができるよう、生活パターンを見直して、朝食を食べる時間を作る。
(栄養士会)

・朝、昼、夕の食事をバランスよく食べるよう心がけ、間食は多すぎないように気をつける。
(栄養士)

子どもに向けて

・子どもが自分で楽しみながら取り組める「朝ご飯チェック表」を作ってみる。
(保育士)

・「どんなものでも、『食べる』ことが大事なんだよ、大丈夫だよ」と負担が軽くなるような声かけをする。
(保育士)

・少しでも食べられたら褒める。子どもに朝食の大切さを伝え、自分で食べたいと思う気持ちを持ってもらう。
(栄養士)

保育施設から

・紙芝居や絵本などの食育を通じて、朝ごはんの大切さをお伝えしています。
(保育士)

・おたよりを使って「朝食の大切さ」や「簡単朝ごはんレシピ」をお伝えしています。
(栄養士)

・朝食のことで悩むご家庭は多いと思います。肩の力を抜いて、分からないことは何でもご相談を。
(認定こども園)



月 齢			離乳初期 5～6か月	離乳中期 7～8か月	離乳後期 9～11か月	離乳完了期 12～18か月
離乳食の回数			1日1回	1日2回	1日3回	1日3回
調理形態			なめらかに すりつぶした 状態	舌でつぶせる 固さ(豆腐)	歯ぐきで つぶせる固さ (バナナ)	歯ぐきで かめる固さ (肉団子)
1日 当たりの めやす量	米 めん類 パン類 いも類		つぶしがゆ から始める すりつぶした 野菜なども試 してみる 慣れてきたら つぶした豆腐・ 白身魚・卵黄 などを試して みる	全がゆ 50～80g	全がゆ90g～ 軟飯80g	軟飯90g～ ご飯80g
	野菜 果物			20～30g	30～40g	40～50g
	魚 肉 豆腐 卵 _(個) 乳製品	い ず れ か 1 品		10～15g 10～15g 30～40g 卵黄1～全卵1/3 50～70g	15g 15g 45g 全卵1/2 80g	15～20g 15～20g 50～55g 全卵1/2～2/3 100g
穀類			じゃがいも さつまいも	さといも		
魚			白身魚 しらす干し	赤身魚	青身魚	
肉				鶏ささみ	豚・牛の赤身肉(ひき肉) レバー	
卵			卵黄(固ゆで)	卵黄→全卵		
大豆製品			豆腐 きな粉	納豆 高野豆腐(すりおろす)		
乳製品				プレーン ヨーグルト・チーズ	牛乳(調理用)	牛乳(飲用)
食べる力の 発達			舌が前後に 動く	舌は前後と 上下に動くよう になる	舌は前後上下 から左右に 動くようになる	舌は自由自在 に動かせる ようになる
歯の生え方 (個人差あり)			下の前歯が 生え始める	上の前歯が 生え始める	上下の前歯が 4本ずつ計8本 生えそろう	奥歯が生え始 め、12～16本 の歯が生える



幼児食(1~2歳・3~5歳)の1日のめやす量

働き	主な栄養素	多く含む食品	1~2歳児のめやす量(例)	3~5歳児のめやす量(例)
力や体温のもとになる	炭水化物	ごはん・パン・めんなど じゃがいも・さつまいもなど	※1 ごはん 300g ※1 いも 40g ※2 ビスケット 1枚半 ※2 砂糖 5g	※1 ごはん 400g ※1 いも 60g ※2 ビスケット 2枚 ※2 砂糖 7g
	脂質	植物油・バター マーガリン・マヨネーズ・ごまなど	植物油 13g (大さじ1杯強)	植物油 20g (大さじ2杯弱)
血や肉を作る	たんぱく質 鉄	牛肉・豚肉・鶏肉・魚類・卵・豆腐・納豆など	肉・魚 30g 卵 1/2個 豆類 20g	肉・魚 40g 卵 小1個 豆類 20g
	カルシウム	牛乳・チーズ ヨーグルト・海そうなど	牛乳 150ml	牛乳 150ml
体の調子を整える	ビタミンA	にんじん・トマト かぼちゃ・小松菜・ブロッコリーなど	緑黄色野菜 100g	緑黄色野菜 100g
	ビタミンC	大根・玉ねぎ・白菜 キャベツ・きゅうり・しいたけ・りんご・みかん・バナナなど	その他の野菜・果物 200g	その他の野菜・果物 230g

※1 必要なエネルギーは活動量などで変わるので、あまり分量にこだわる必要はありません。

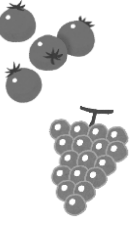
※2 菓子・砂糖は、あえて用いる必要はありません。とりすぎないように注意します。

食事摂取基準2025

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μ gRAE)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食塩 相当量 (g)
1~2歳	900 ~ 950	20	400 ~ 450	4.0	350~ 400	0.4	0.5 ~ 0.6	35	3.0 未満
3~5歳	1250 ~ 1300	25	550 ~ 600	5.0	500	0.5	0.8	40	3.5 未満



窒息予防で気をつけることは？

時期	食材	予防・注意点
離乳食期	・固くて噛むことが困難な食材 えび、貝類、おにぎりのりなど	使用を避ける 
	・食塊の固さや切り方によって つまりやすい食材 りんご、なしなど	柔らかくなるまで 加熱するなど工夫 
0～5歳 まで	・固いナッツ・豆類 ・粘着性が高く飲み込みづらい食材 もち・白玉団子など ・弾力性があり噛み切りにくい食材 いか・こんにゃくなど	使用を避ける 
	・球形や大きさから、気道に入り、 つまりやすい食材 ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、 個装チーズ、うずらの卵など	4等分して形や 大きさを変えたり、 皮を取り除くなど 

※離乳期を過ぎ3歳頃までの間は、これらの食材は、歯の生え方や噛み砕く力、飲み込む力に
応じて適度な大きさに切るなどして与えましょう。



こんなことにも注意を

食べ物を口にいったまま、遊んだり、話したり、寝転んだり
させないようにしましょう。

また、泣いている子どもをあやそうとして、食べ物を与えるのは
やめましょう。眠そうなときに食事をさせることも避けましょう。



食べ物以外にもこんな危険が

菓子やペットボトルの包装フィルムを口に入れたり、かじったり
していると破片を誤飲・誤嚥して、窒息することがあります。

食品と見た目が似ている洗剤や化粧品、たばこやお酒などは、
こどもの目に触れない場所や、手の届かない場所に保管しましょう。





知っておくと安心なこと



便秘がち

うんちの回数は人により異なり、『1日〇回するのが理想』という基準はありません。いつも2日に1回のペースなら、その排便間隔で大丈夫。

〈気をつけたいポイント〉

- ① 決まったタイミングでトイレに行く習慣をつける
- ② 野菜や果物、きのこ、芋、海藻などを食事に取り入れる
- ③ 水や麦茶で水分を補給する
- ④ 適度な油脂を料理に使う
- ⑤ 甘い物のとり過ぎに注意する

生魚（刺身）

しっかりかめるようになった「3歳以降」が与え始める目安です。

〈刺身が乳幼児に向かない理由〉

- ① 食物アレルギーの可能性
- ② 食中毒（寄生虫等）の心配
- ③ そしゃくのレベルに合わない

〈初めて与えるときは〉

- ① 体調がいい平日の日中に
- ② 少量を1種類から
- ③ しょうゆのつけ過ぎにも注意

1日の食塩量

1～2歳は3g未満、3～5歳は3.5g未満が目標です。

ちなみに、大人の男性は7.5g未満、女性は6.5g未満を目標に、大人も薄味を心がけましょう。

牛乳の量

牛乳をそのまま与えるなら、1歳を過ぎてから。1日150ml程度が目安です。チーズやヨーグルトなど乳製品のとり過ぎにも注意しましょう。



歯はいつ生えてくるの？



乳歯は生後7か月頃から生え始めますが、生え方には個人差があり、1歳過ぎから生えることもあります。

1歳から1歳5カ月では、平均8～12本の乳歯が生えてきています。

2歳6か月～3歳で、20本の乳歯が生えそろいます。

5～6か月頃

(歯が生える前)

- ◆口をさわられることに慣れる練習をしましょう。
- ・スキンシップの一環として、ほっぺたや口の周り、くちびるをやさしくさわりましょう。

7～8か月頃

(下の前歯が2本生える)

- ◆口の中もさわってみましょう。
- ・下の前歯の長さが3mmになったら、仕上げみがき用の歯ブラシでみがいて。



4本

9～11か月頃

(上下の前歯が8本生えそろう)

- ◆上の前歯が生えたら、子ども用と仕上げいで2種の歯ブラシを準備しましょう。
- ◆前歯が上下8本生えそろったら夜の仕上げみがきを忘れずに。
- ・寝ている間に口の中の菌は増えます。夜は毎日、仕上げみがきをしましょう。



8本

12～18か月頃

(奥歯が生え始める)

- ◆奥歯のみぞは、特に丁寧にみがきましょう。
- ・1歳ごろに、歯科医院でのフッ化物塗布をしましょう。年3～4回を目安に定期的に。
- ・かみ合わせは複雑な形のため、歯垢がたまりやすく、むし歯ができやすい場所です。



12～16本



むし歯にならないためには？



3歳までが重要

むし歯菌は1歳頃～3歳の間に家族などの唾液から感染します。

むし歯菌をうつさないために、子どもに関わる家族が口の中をきれいに保ちましょう。かかりつけの歯科医院で定期的なお口のケアを。

仕上げみがき

【ポイント】

- ・笑顔で楽しく歯みがきを。
- ・歯ブラシは「鉛筆」を持つように。
- ・寝かせみがきをして。
- ・最後は褒めてハグをしてあげて。



1歳7か月を過ぎると口中に細菌が定着し始めます。仕上げみがきとフッ化物の利用で細菌を増やさないようにしましょう。

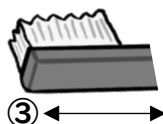
※事故防止のため、歯ブラシを持っている子どもから目を離さないように注意

歯ブラシの選び方

- ①毛先がまっすぐ
- ②持つところがまっすぐ



- ③ヘッドがまっすぐ（四角形）



- ・毛はナイロン製のものを
- ・毛の硬さは「ふつう」で
- ・毛先が開いてきたら交換



歯みがき粉の量

- ・歯が生えてから2歳頃まで



米粒程度
(1～2mm)

- ・3～5歳頃



グリーンピース程度
(5mm)

- ・6歳～成人



歯ブラシ全体
(1.5～2cm程度)

*歯みがき粉のフッ化物濃度

← *900～1000 ppmF →

*1400～1500 ppmF

おわりに

～保護者へのメッセージ～



東区にある保育施設の管理栄養士・調理師・保育士や、地域支援者の食生活改善推進員、民生委員・児童委員からいただいた、いつも子育てに励む皆さまへのメッセージを紹介します。

日々の子育ての中で、他者には小さな悩みに見えることも当事者になると深刻だったりするので、その悩みの解決の糸口になり、子どもとの時間が幸せな時間になるとよいと思います。／地域型保育事業

子育て中は何でも大変に感じたり、悩むことはたくさんあると思います。特に「食」は「生きる力」にもつながると思うので、あまり悩まず、いろいろな人の力をかりて楽しく子育てをしてほしいと思います。／認定こども園

仕事をされて忙しいなかで、子どもときちんと向き合いたくても難しいことも多いと思います。保育園は育児の手助けやアドバイスができる場でもあるので、一人で悩まず気軽に話してもらえると一緒に解決、改善できるかもしれません。一緒に楽しんで育児しましょう！／保育園

「食」に対しては、慎重に向き合われている方がたくさんいると思いますので、ぜひ園の保育士に何でも相談してほしいです。／認定こども園

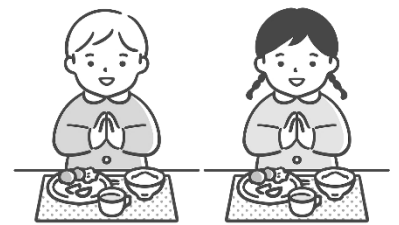
食事は楽しく食べることが一番だと思うので、手がかかるのも今のうちだけだと思って気を楽にして一緒においしくご飯を食べましょう！
／地域型保育事業

自分だけで考え込まないで、まわりの人に聞いてみましょう。
大変です、子育ては。でも周りには助けてくれる人がきっといます。
いろいろ利用しましょう。／食生活改善推進員

保育園でしっかり食べているので大丈夫です！無理せず楽しい食事を。
いつも子育てお疲れさまです。／認定こども園

おわりに

～保護者へのメッセージ～



初めてでわからないことばかりですよ。今はSNSで色々と情報発信されていて余計に難しいです。身近に聞けるところ…子育て支援センターや保健こども課などをいっぱい頼ってほしい！／子育て支援センター

あまり不安になりすぎなくても大丈夫です！！
子どもたちのペースや子どもの様子を見ながら、長い目で食育をしていくといいのではないかと思います。／認定こども園

子どもの成長は本当に一人一人違いますので、焦りたくなる気持ちは分かります。一番大事なのは、その子によりそった関わり方だと思いますので、大きな気持ちで構えることが大切かと思っています。／保育園

一人一人の子どもさんのステップアップのタイミングは違うので、他者と比べることよりそのお子さんの様子を見てほしいです。／認定こども園

自分が辛く子育てに悩んでいるとは思いますが、自分の子だけではなく、皆がそれぞれ思っていることなので、責任を感じず、誰でも良いので話してみてください！／保育園

好き嫌い、偏食があっても、けっこう元気に育つので、食事の時間ももっと楽しくすごしましょう。／保育園

子どもは日々成長しています。その瞬間を見逃さないように、時には手抜きでも大丈夫です。／保育園

頑張りすぎず、ときには親も子も力を抜いて休みながら子育てを楽しんでもらいたいです。／保育園

日々、頑張っている保護者の方も、時にはゆっくりリフレッシュしてほしいと思います。／地域型保育事業

おわりに

～保育者へのメッセージ～



保育施設の保育士さんはじめ、子どもたちの保育に関わってくださっている皆様へ、こどもの食育ネットワーク東エリアのメンバーからの応援メッセージです。いつも本当にありがとうございます！

やはり、子どもの「心」を動かす点で右に出る者はいないと感じています。
食事面で困ったときにとても頼りになる保育のプロです。／保育園

子どもたちの命を預かるとても責任ある仕事ではありますが、日々の子ども達の成長を感じることができるやりがいのある仕事でもあります。
頑張っていきましょう！／認定こども園

正解がないことなので、答えが見つからず、悩むことも多いですね。
一番は「保育者も楽しんで」保育ができたら、幸せなことだと思います。
／保育園

先生方のアドバイスをいつも参考にしています。保護者の方へいろんなお話をしてあげてください。／食生活改善推進員

保護者の方、職員みんなで話し合い、力を合わせて子どもたちによりよい食べる楽しさを感じることができる環境作りをめざしましょう！！
／認定こども園

子育てにマニュアルはありません。一人一人個性が違うと思うので、焦らないでください。／保育園

同じ状況で戦っている方がたくさんいると思いました。保護者さんとの関わりも難しいと思いますが、お互い情報交換、共有しながら頑張しましょう。／保育園

おわりに

～保育者へのメッセージ～



いつも子どもに真剣に向き合っていたいただき、ありがとうございます。
悩み、困り感を共有し、より良い子育てをしていきましょう。／認定こども園

子どもに関する悩みはすぐに解決するものではないのですが、解決した時の喜びは大きいので少しずつ頑張っていきましょう。／認定こども園

保護者対応も、子どもたちとの毎日大変です。1日の中で園で過ごす時間が長い中、たっぷり関わってくださり、おいしいご飯、おやつを作ってくださいありがとうございます。／子育て支援センター

いつもありがとうございます。子どもがまっすぐに育つのも、皆様のおかげです。
／認定こども園

参考資料等

- ▶ 令和7年（2025年）8月29日開催 こどもの食育推進ネットワーク
東エリア地域研修会 グループワーク
- ▶ 授乳・離乳の支援ガイド（2019年改訂版）
／厚労省ホームページ
- ▶ 授乳や離乳について・食事中に食べ物で窒息
／こども家庭庁ホームページ





**熊本市こどもの食育ネットワーク東エリア
令和7年（2025年）発行**

発行元：東区役所保健こども課

〒862-8555 熊本市東区東本町16番30号

電話 096-367-9134 FAX 096-367-9303

メールアドレス higashihokenkodomom@city.kumamoto.lg.jp