



1歳児の食事と歯の教室



I 食事

○離乳食完了期（1歳～1歳6か月頃）

離乳の完了とは、形のある食べ物をかみつぶして食べることができ、必要な栄養素の大部分を食事からとれるようになった状態をいいます。その時期は生後12か月～18か月頃で、3回の食事と2回のおやつを食べ、母乳や哺乳瓶で飲んでいたミルクが、徐々にコップで牛乳またはミルクを飲むようになるのが目安です。

○幼児食（～5歳頃）

幼児食には離乳食と同様、「栄養補給」と「かむ練習」という意味があります。かむ力は個人差が大きいので、それぞれの子どもにあった固さや大きさの幼児食を用意してあげることが大切です。歯茎や歯で繰り返し「かんで食べる」ことであごの力がつきます。

また、おやつの時間が加わることで、だらだら食べにつながらないように、家族全員で規則正しい食生活をし、お子さんによい生活リズムを身につけさせてあげましょう。

○食事の基本

①3回食

いろいろな食品を使って3回の食事（主食・主菜・副菜）をとり、間に2回のおやつ（補食）を入れて、規則正しい食生活のリズムを作ります。大人の食事量の1/3～1/3弱程度が、この時期の食事量の目安となります。

例)



②おやつ

3回の食事では摂りきれない栄養素を補うのが本来の役割です。とはいえ、おやつにはお楽しみの要素もあり、楽しいひとは情緒の発達にも役立ちます。3回の食事に影響が出ないように時間、量、内容をきちんと決めてあげましょう。

【おすすめのおやつ】

- 午前（10：00頃）…果物、乳製品*
*1歳を過ぎたら、徐々に育児用ミルクやフォローアップミルクから牛乳に移行しましょう。
- 午後（15：00頃）…軽食（おにぎりやパンなど）→プリント「包丁使わずかんたんおやつ」

【1日のおやつの量の目安】

- 1歳～2歳…100～150kcal
- 3歳～5歳…150～200kcal

これは1日分の目安です。
これを1～2回に分けて
与えてあげましょう。

【100kcal程度のおやつの例】

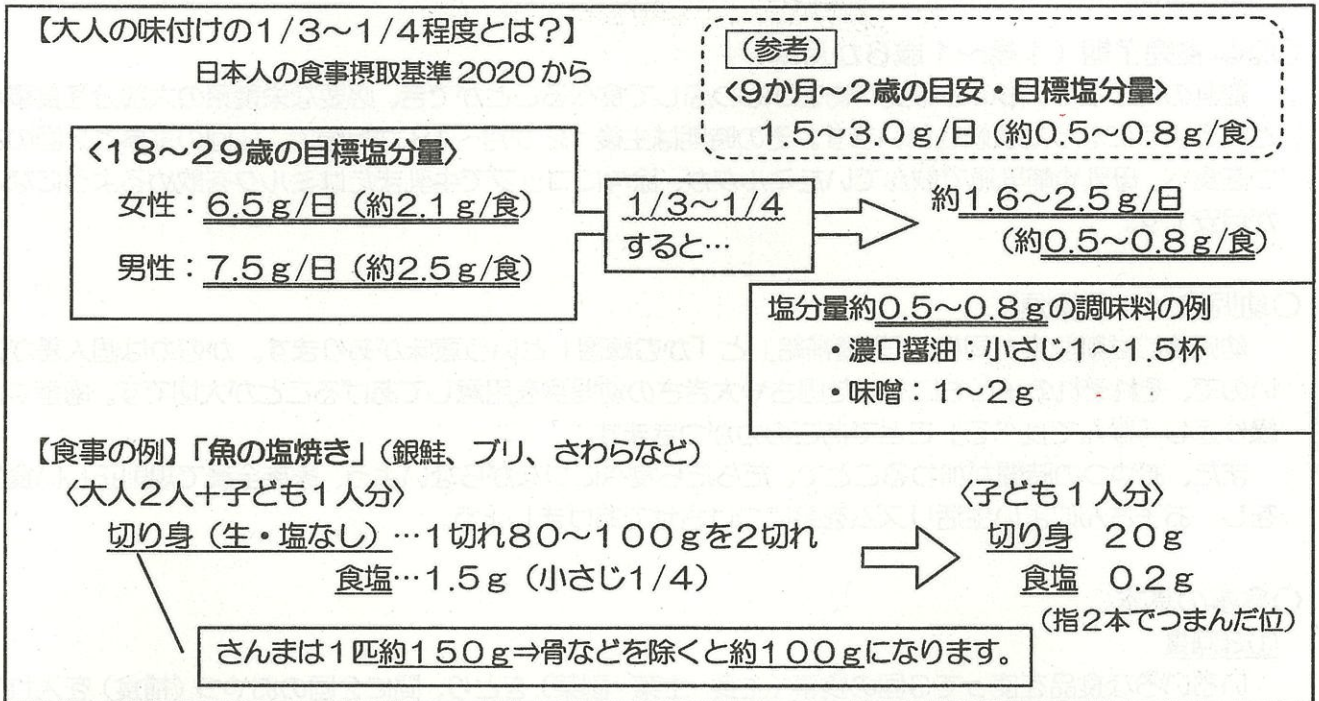
- 牛乳…150ml
 - りんご…(1個約300gのものを) 1/3個
 - ヨーグルト…150g
 - バナナ…1本
 - おにぎり…60g
 - さつまいも…(1本約200gのものを) 1/3個
- [子ども茶碗だと約2/3杯]

2～3個位に分けて握ってあげると、手づかみしやすくなります。

ふかしいもならば、1.5cmの太さのものを2本位が目安です。

③調理のポイント

- ・固さ 歯茎でかめる固さ（奥歯が生え揃っていないため）
- ・味付け 薄味を心がけましょう（大人の味付けの1/3～1/4程度を目安に）



☆調味料だけでなく風味づけ（鰹節、ゴマ、青のり、粉チーズなど）を上手に活用することで、美味しく薄味にすることができます。

☆これを機に、大人の方も普段摂っていた塩分量を確認し、減塩を意識してみてくださいはどうか？

④手づかみ食べ

- ・感触（熱い、冷たい、柔らかい、固い）を感じとる → 手先の感覚の発達になる
- ・触ってみたい、やってみたい → 自分で食べようとする意欲を伸ばす
- ・前歯でかじりとる（スティック状の食品やおにぎりなど） → 一口の大きさを学習する

⑤共食

- ・誰かと一緒に食べると楽しい → 食事の時間が楽しみになる
- ・大人が食べている様子（モグモグ） → 食べ方を学ぶきっかけになる
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ → 食事のマナーが身につく

II 歯の健康

○1歳児のお口の中を知ろう

お口のケアを知るためには、まず、この時期のこどものお口の中の特徴を知ることが大切です。

- ① お口の機能
- ② 歯の様子
- ③ お口をあけてもらうには

○丈夫な歯をつくるには

まだ乳歯だからといって油断は禁物です。虫歯や歯周病から歯を守り、生涯につながる丈夫な歯をつくるにはどのようにしたらよいでしょうか。みなさんの生活の中でもできることがたくさんあります。

- ① 唾液のパワーを知ろう
- ② むし歯ってどんなもの？
- ③ 歯にやさしい食事とは
- ④ 決まった時間に食べることの大切さ
- ⑤ 周りの大人のできることに