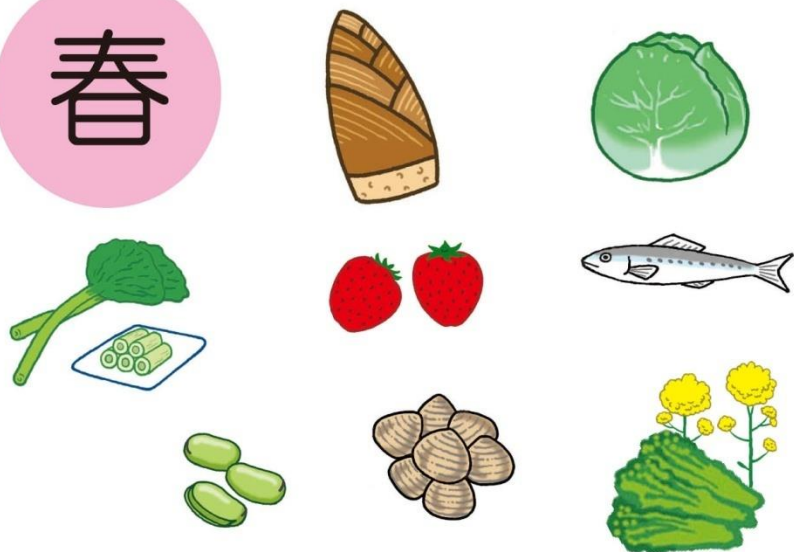


# 1 この食べ物の“旬”はいつ？

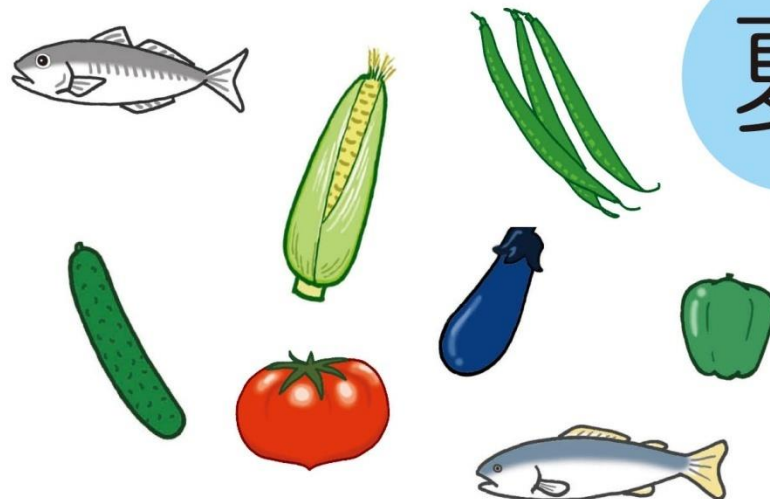


## 2 旬の食べ物、いくつか知っていますか？

春



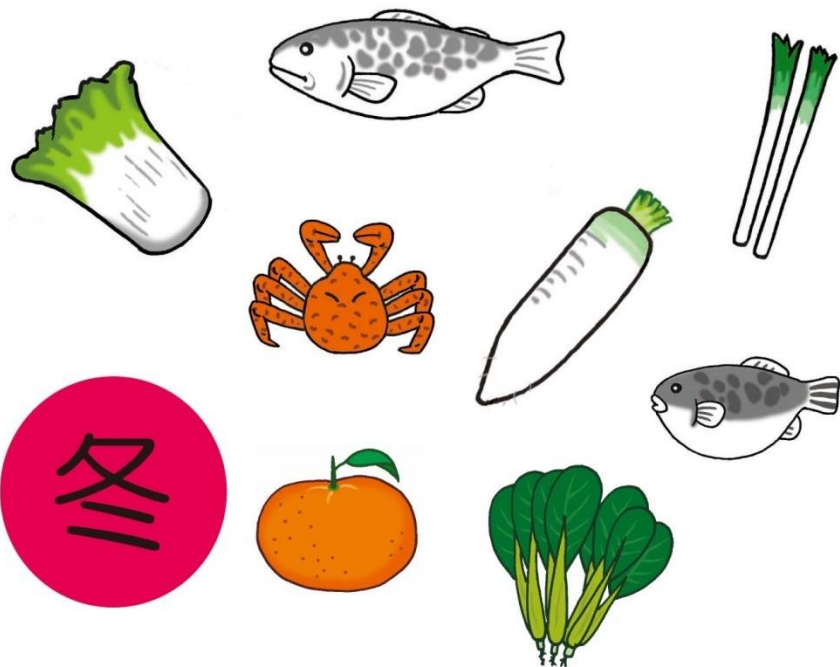
夏



秋



冬

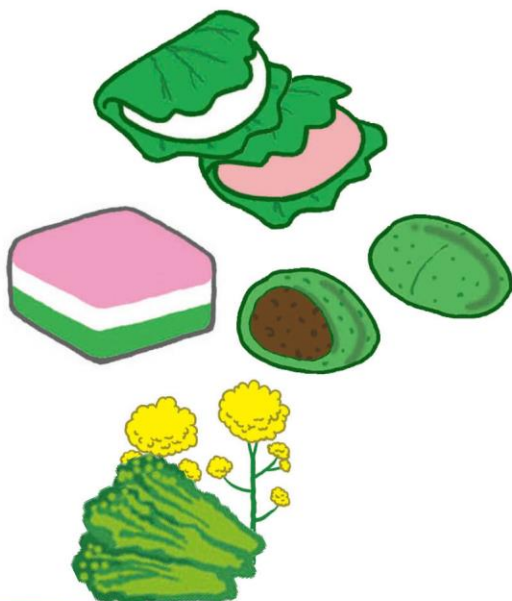


### 3 季節を感じる食べ物

春



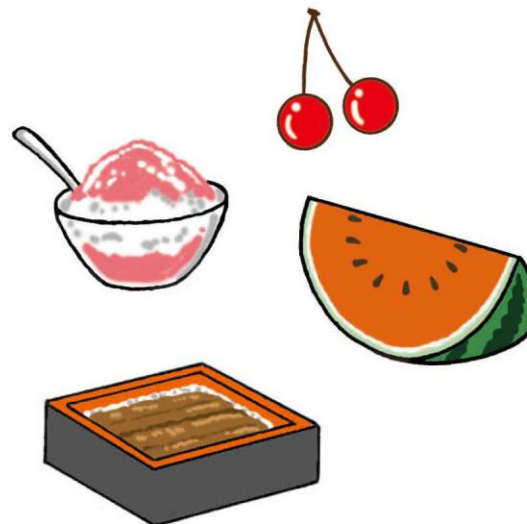
を感じる食べ物



夏



を感じる食べ物



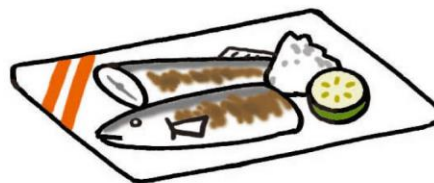
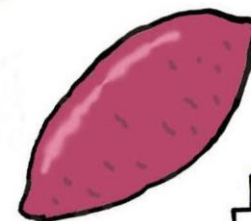
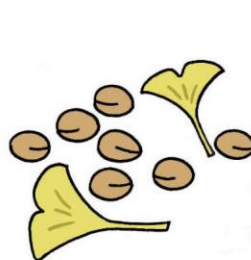
冬

を感じる食べ物



秋

を感じる食べ物



## 4「楽しく食べる子供」に成長するための5つの目標

「楽しく食べる子供」に  
成長するための

# 5つの目標

食事を味わって  
食べる

食事のリズムが  
もてる

食生活や健康に  
主体的に関わる

一緒に食べたい  
人がいる

食事づくりや  
準備に関わる

## 5 乳幼児期は、こんな「食べる力」を育てよう

### 乳幼児期は、 こんな「食べる力」を育てよう

いろいろな  
食品に親しむ

食べたいもの  
好きなものを  
増やす

よく噛んで  
食べる

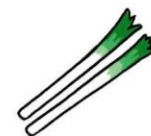
五感で味わう

食事のマナーを  
身につける

安心・安らぎの  
中で  
飲む・食べる

おなかがすく  
リズムをもつ

家族と一緒に  
食べることを  
楽しむ



# 6 離乳期は「吸う」から「噛む」へゆっくりと～歯の生え方の様子を見て進める離乳食～



|             |                                                                                                                                                                            | 5か月～6か月頃                                                                                                                                            | 7か月～8か月頃                                                                                      | 9か月～11か月頃                                                                                                           | 12か月～18か月頃                                                                                                             |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 口の動き        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・口の奥まで入ってきたものはチュチュと吸います</li> <li>・口に形のある物（スプーンなど）を入れようとすると、反射的に舌で押し出します</li> <li>・唇と舌の感覚が鋭い時期で、指やおもちゃをしゃぶるのは、口で確かめているのです</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族の食事の光景など食べ物に興味を示して、スプーンなどをくちいに入れても舌で押し出すことが減ってきたら、離乳食を始めましょう</li> <li>・最初の頃は母乳やミルクも飲みたいだけあげてOK</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・舌で食べ物を押しつぶす動きが出てくる</li> </ul>                         |                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯を使って噛むことを覚える時期です</li> <li>・前歯で噛みとり、奥歯でつぶします</li> <li>・手づかみ食べが始まります</li> </ul> |
| 歯の生え方       | （歯が生えていない時期）<br>・歯のない口が哺乳に適している                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・乳歯がそろそろ生え始める</li> <li>・あごが成長して、舌が口の中に納まりやすくなる</li> <li>・写真は下の前歯2本が生えている様子</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・上下の乳歯が生えてくる</li> <li>・写真は上下の前歯が2本ずつ生えている様子</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・前歯が8本揃い、奥歯が生える準備で歯ぐきにふくらみが出てくる</li> <li>・写真は下あごの奥の歯ぐきが膨らんできている様子</li> </ul> |                                                                                                                        |
| 写真だと…       |                                                                                          |                                                                   |            |                                 |                                                                                                                        |
| 食べ方の目安      |                                                                                                                                                                            | 飲み込む（ごっくん）                                                                                                                                          | 食べ物を取り込んで、舌と上あごで押しつぶす                                                                         | 歯ぐきですりつぶす                                                                                                           |                                                                                                                        |
| 離乳食の調理形態の目安 |                                                                                                                                                                            | なめらかにすりつぶした状態（ポタージュくらい）                                                                                                                             | 舌でつぶせる固さ（豆腐くらい）                                                                               | 歯ぐきでつぶせる固さ（指でつぶせるバナナくらい）                                                                                            | 歯ぐきで噛める固さ（肉団子くらい）                                                                                                      |

※参考：財団法人母子衛生研究会「親子ではじめる 歯の健康 miniブック」、写真提供：井上美津子先生

# 7 バランスの良い食事をしましょう

## 副菜

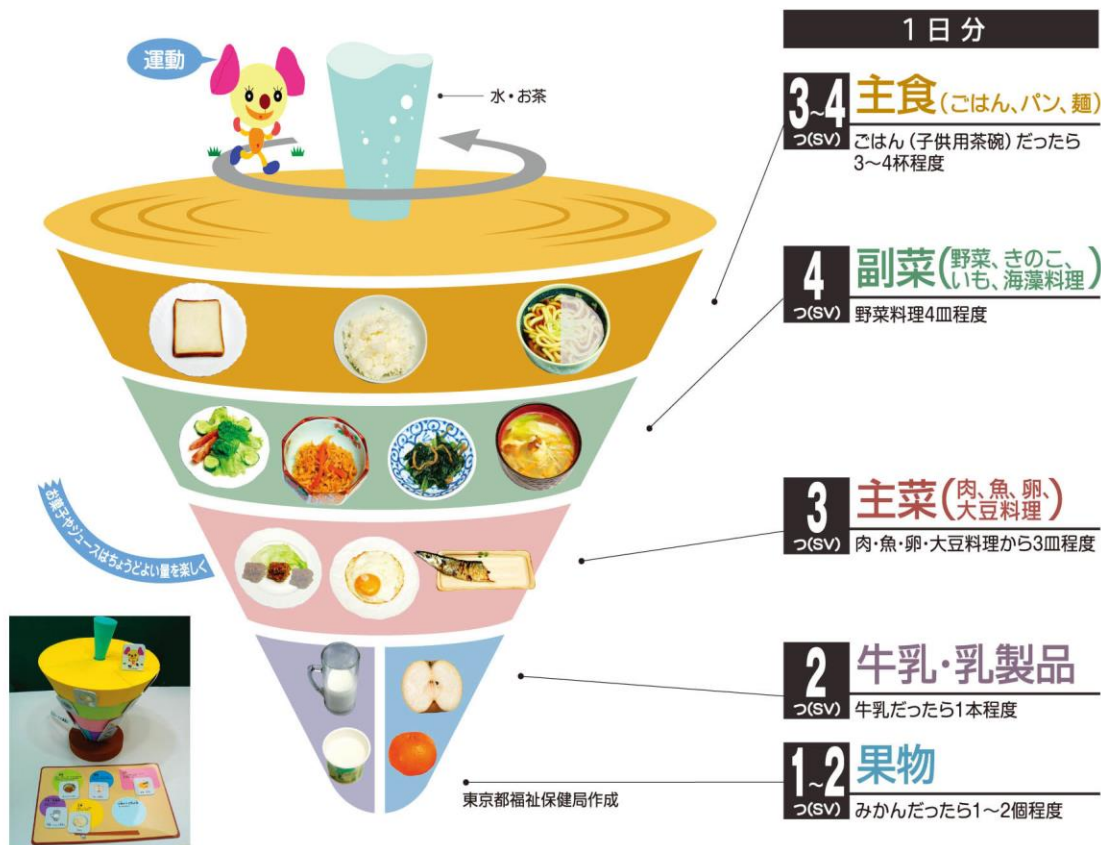
## 主菜

## 牛乳・乳製品

## 主食

## くだもの

# 8 どれだけ食べればいいのか？ ～東京都幼児向け食事バランスガイド～



# 料理例

ごはん1杯

おにぎり1個

食パン1枚

ロールパン2個

スパゲッティ

かけうどん

1つ分 =

2つ分 =

冷やしトマト

ほうれん草のお浸し

小松菜の炒め煮

かぼちゃの煮物

根菜の汁 (漬物25g分)

レタスときゅうりのサラダ

枝豆

1つ分 =

ゆでとうもろこし

きんぴらごぼう

切り干し大根の煮物

ふかし芋

ひじきの煮物

うどんのおかかあえ

=

コロッケ

2つ分 =

ウィンナーのソテー

目玉焼き

冷奴

納豆

1つ分 =

さしみ

焼き魚

煮魚

魚のフライ

2つ分 =

鶏肉のから揚げ

豚肉の生姜焼き

ハンバーグ

3つ分 =

ヨーグルト1パック

スライスチーズ1枚

牛乳コップ半分

1つ分 =

もも1個

みかん1個

りんご半分

なし半分

ぶどう半房

かき1個

いちご6個

バナナ1本

1つ分 =

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

「東京都幼児向け食事バランスガイド」は、幼児の食事の望ましい組み合わせとおおよその量を写真で示したものです。

日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということ、回転(運動)することによって初めて安定するということを表しています。

※東京都幼児向け食事バランスガイドは、3~5歳の幼児を対象にしています。

コマの中では、3~5歳児の1日分の料理・食品の例を示しています。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つに区分し、区分ごとに「つ(SV)」という単位を用いています。また、1日の食事にかかせない水・お茶をコマの軸で、運動を東京都健康推進プラン21のマスコット「プランちゃん」でお菓子・ジュースをコマのひもで表しています。

コマの中の写真は、あくまで一例です。1日に実際にとっている料理の数を数える場合には、右側の『料理例』を参考に、いくつ(SV)とっているかを確認することにより、1日にとる目安の数値と比べることができます。お子さんの食事の内容と比べてみてください。

## 9 いろいろな食べ物に親しもう



絵本



季節の行事  
地域の行事



ままごと



# みんなで食べれば・・・



楽しく  
食べられる！

いろいろな食感  
を味わえる

話を聞いて  
もらえる

食材がわかる



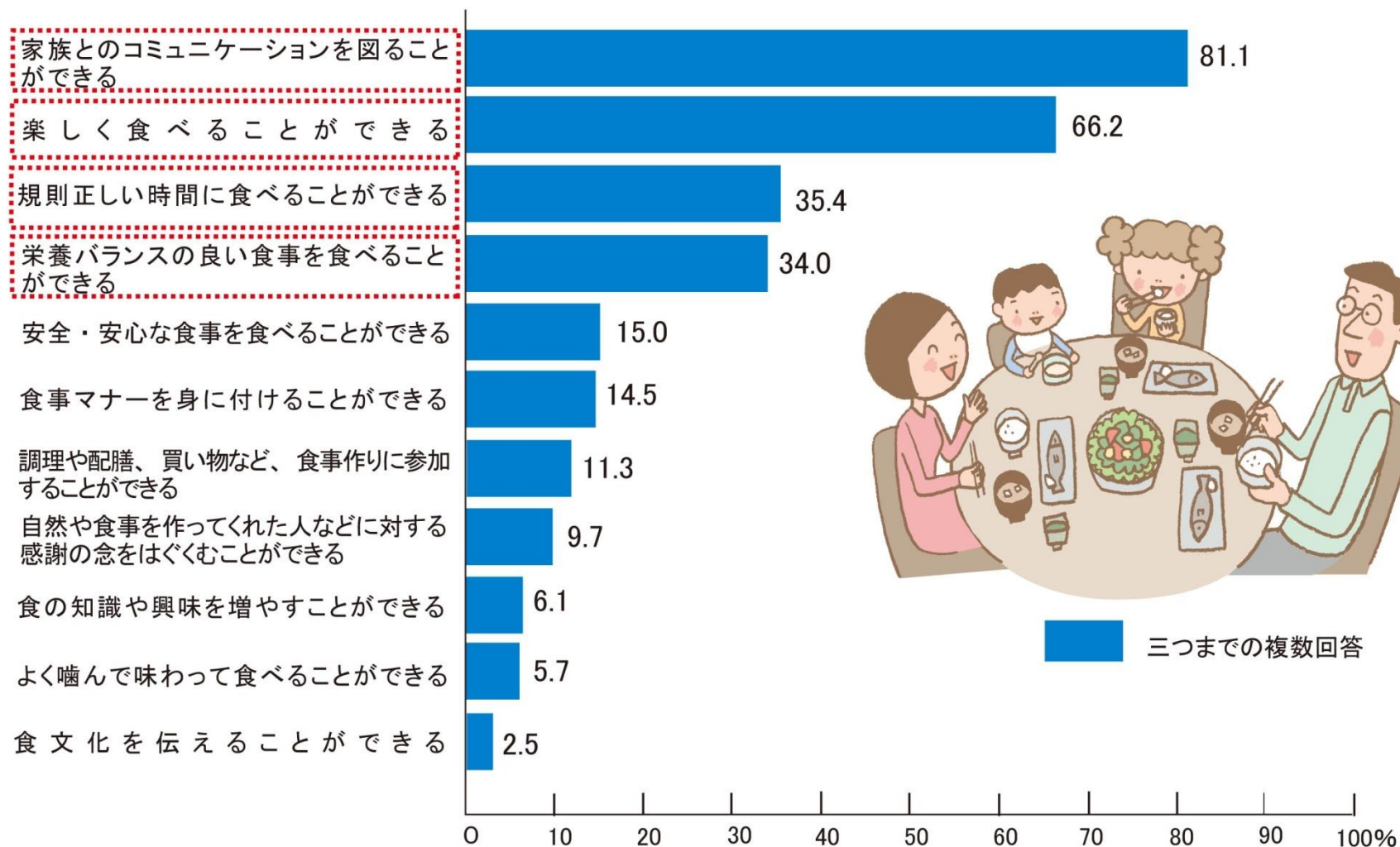
子供の様子  
がわかる

作法・マナーを  
一緒に練習できる

## 12 どんな話をしましたか？



# 13 家族と一緒に食事をするよい点は？



# 14 親子で一緒に食事作りや準備をしよう

買い物



調理



味付け・味見



配膳

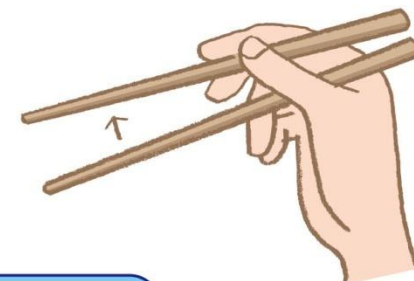


盛り付け



片付け



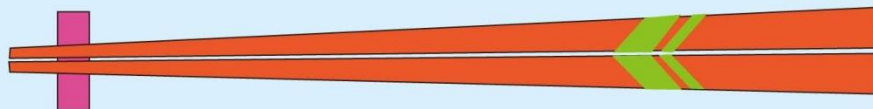


**いただきます！**

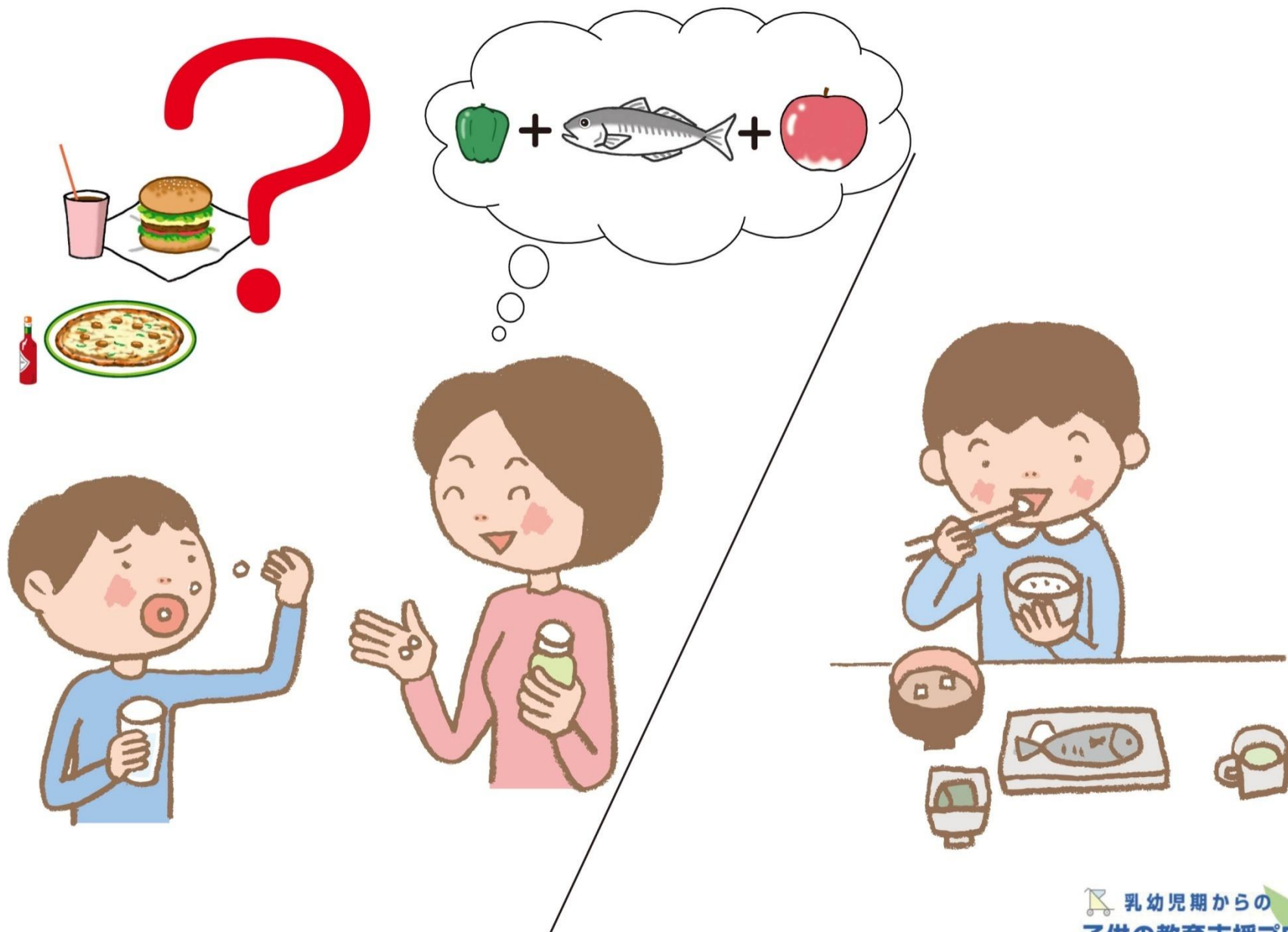
**ごちそうさま  
でした！**



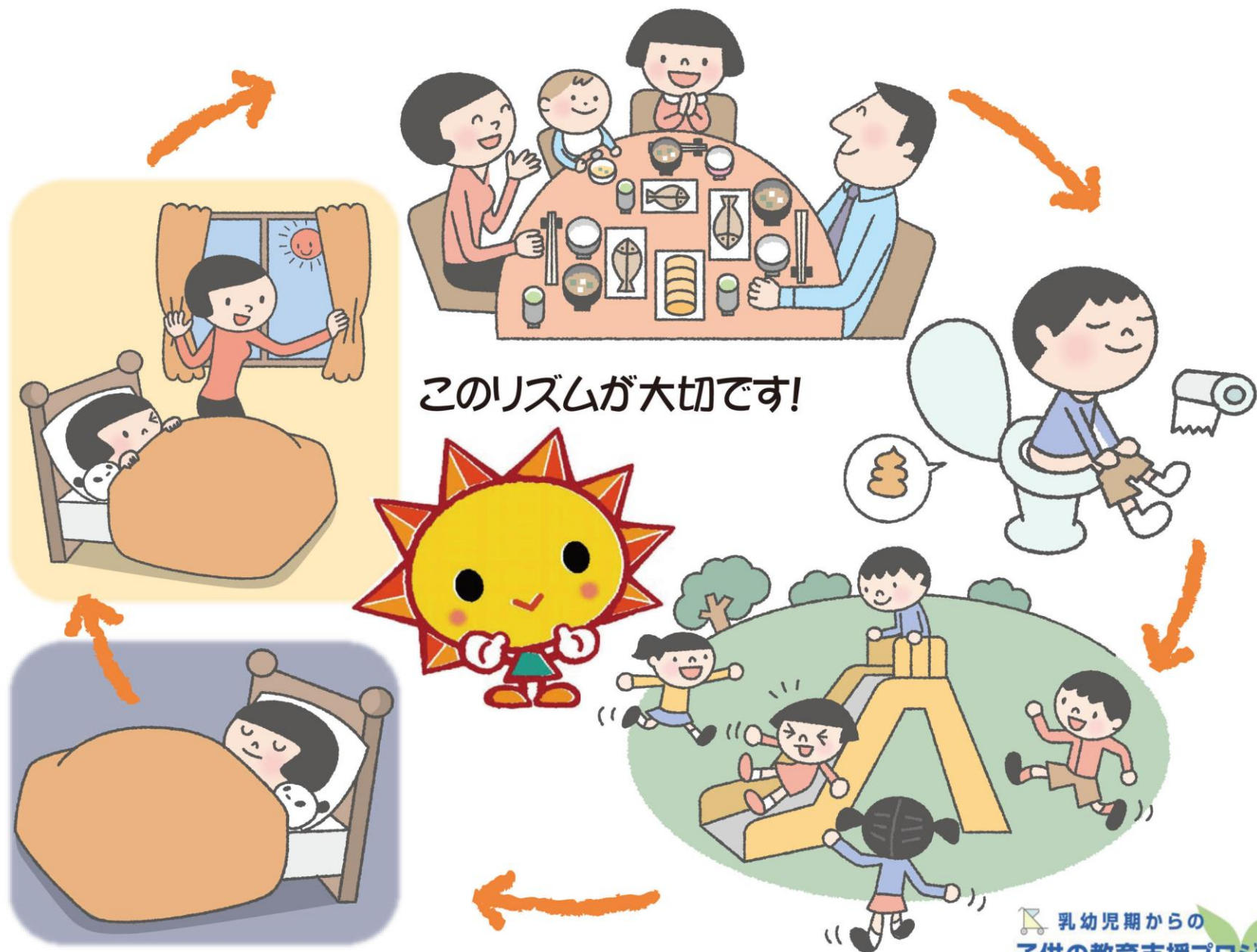
# 16 今日は何を食べようか？



# 17 子供の食事、これで大丈夫？ ～手軽な食品のリスク～



# 18 規則正しい食事の習慣をつけよう



# 19 おなかがすくリズムをつくろう



体を動かして遊ぶ

お腹がすく



しっかり食事



おやつ



**脳にエネルギーを  
補給する**

(ブドウ糖を補給)



**朝ごはんのパワー**



**体温をあげる**

体がスムーズに動いて  
元気に活動できるよ

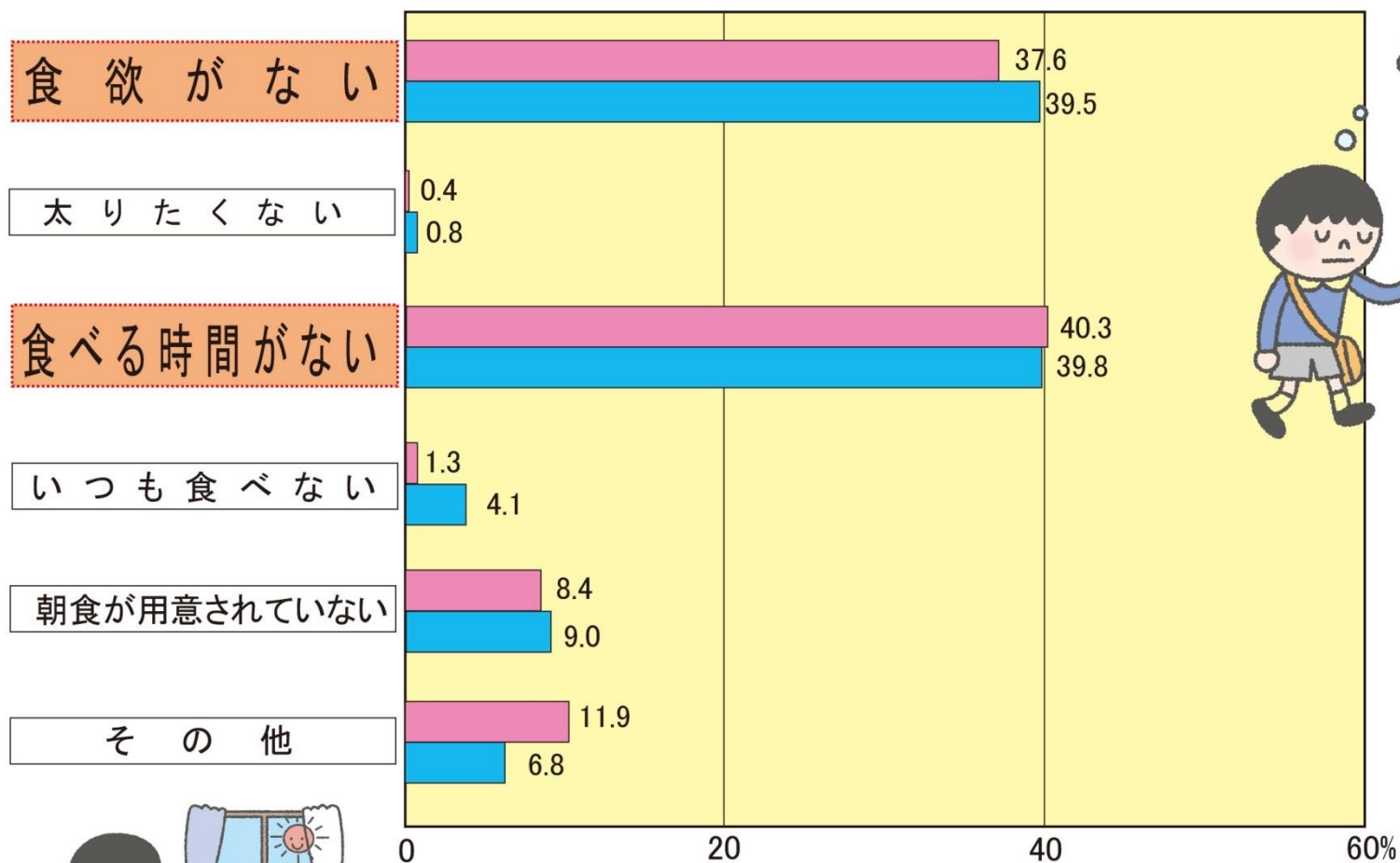
**体のリズムを  
整える**

体が目を覚まして  
一日のリズムが  
できるよ

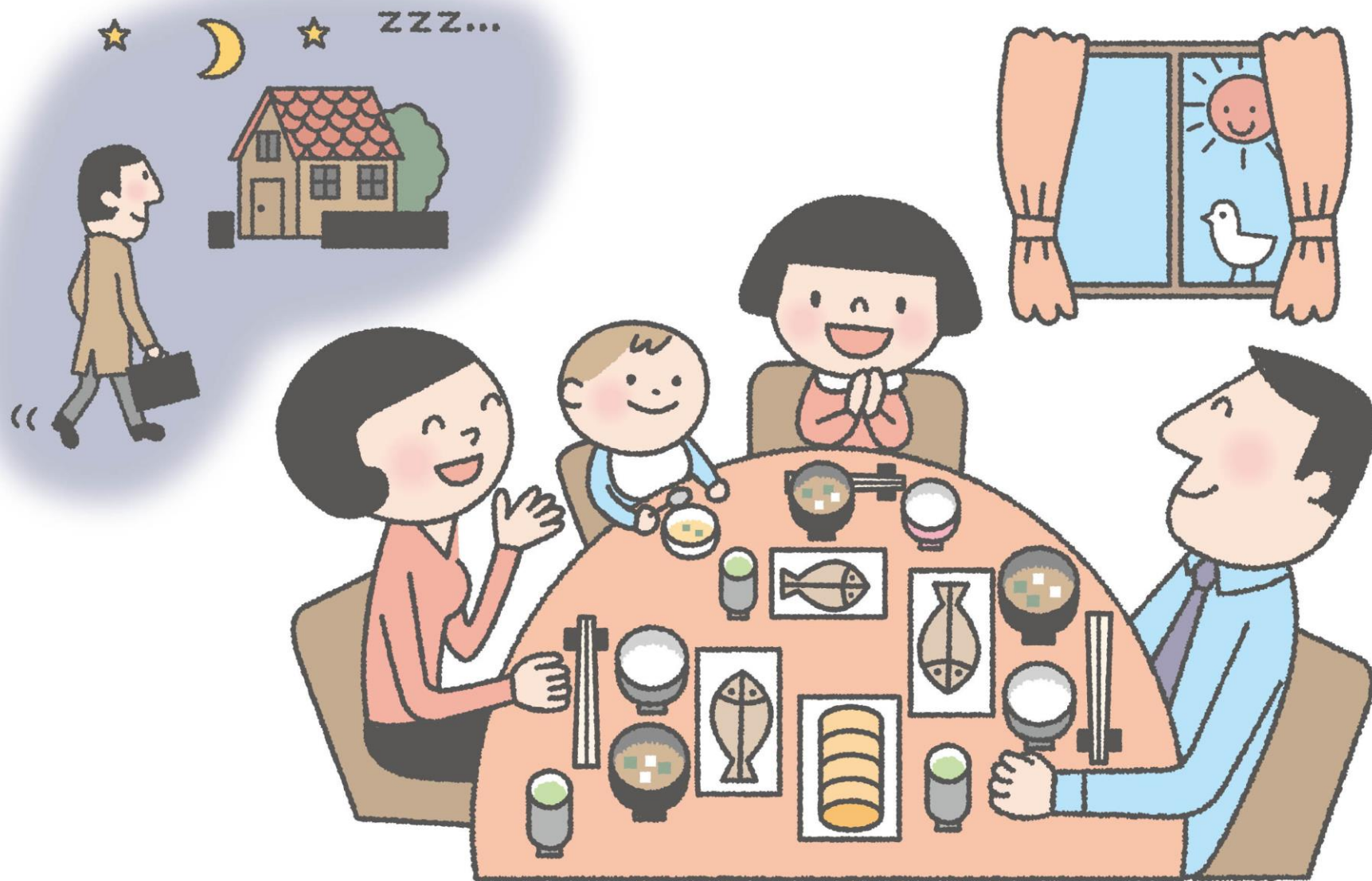
## 21 大切な朝ごはん、なぜ食べないの？

朝食を食べない理由

小学生女子  
小学生男子



## 22 夜遊ぶよりも、朝ごはんを一緒に



夕食のついでに  
準備する



じゃこのせ和風  
チーズトースト



ラップおにぎり

茹でた野菜を  
冷凍しておく



## 24 健康な歯と口が大切な理由



正しい食習慣



適切な口腔ケア

清潔で健康な口

食事が上手に  
食べられる

栄養の確保  
食習慣の確立



身体の健康

食べ物をおいしく  
味わえる

食欲の増進  
食べる満足



心の健康

感覚を正しく  
受け止められる

食べる機能の発達  
ことばの発達

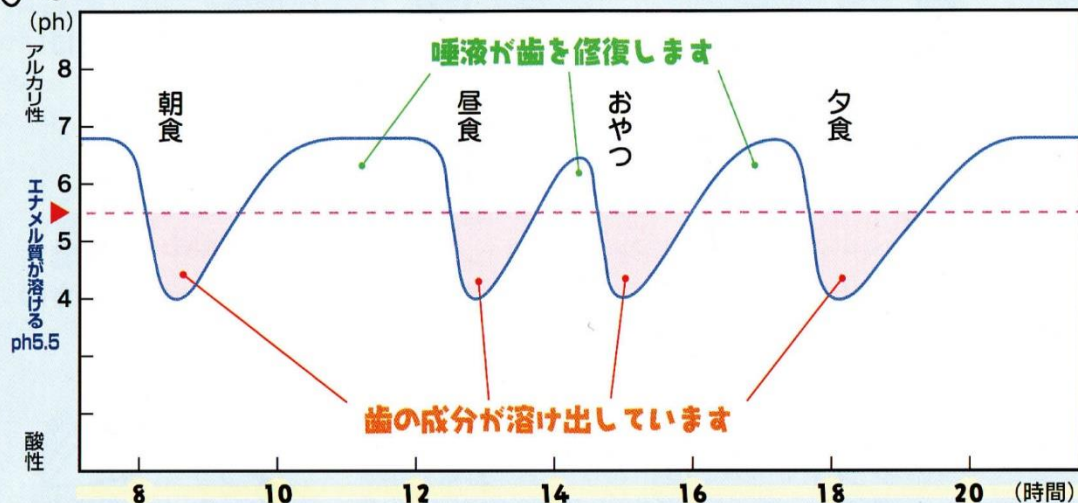


口の機能の発達

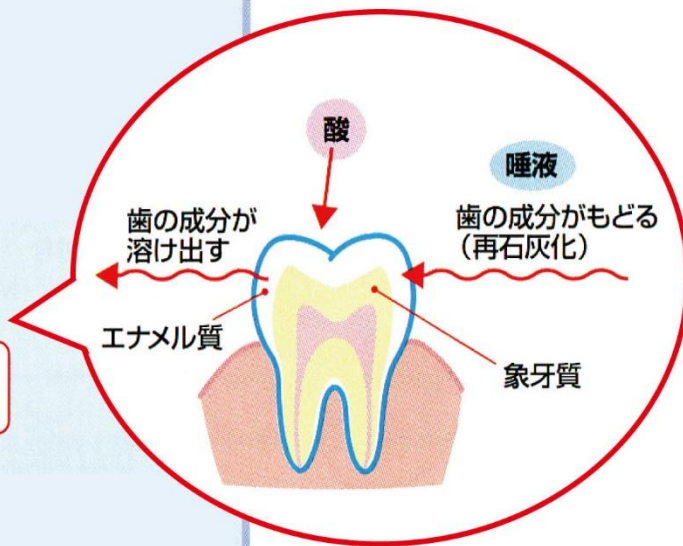
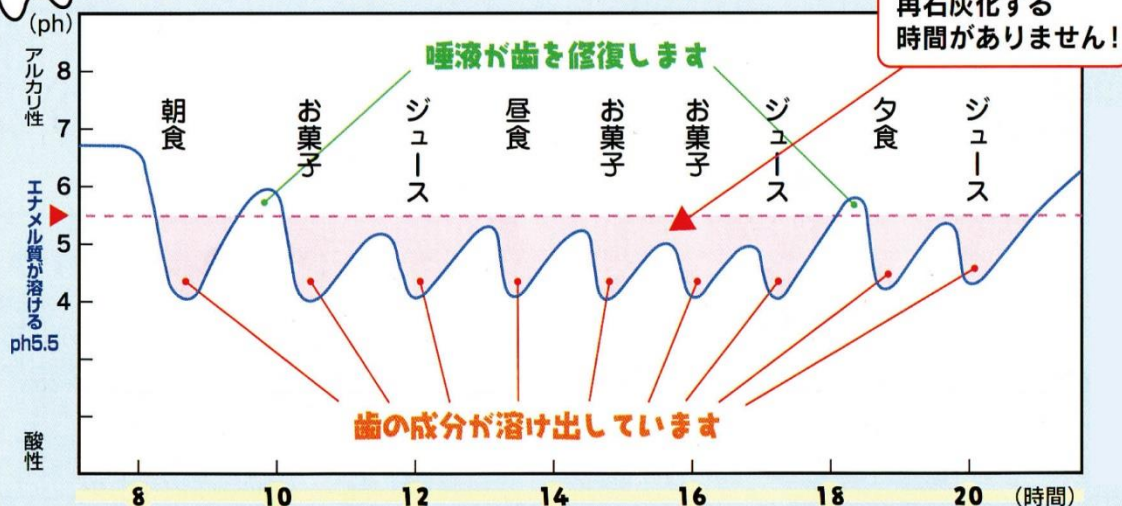
# 25 ながら食べ、だらだら食べは虫歯になりやすい！



## 時間を決めて食事やおやつを食べている場合



## お菓子などをダラダラと食べている場合



図・グラフ：(株)母子保健事業団「乳幼児の歯の健康おやつシート」より転載（一部改変）



## 一緒に磨いてから



## 大人が仕上げ磨き



