

# わくわくもぐもぐ★食育ガイド



© 岡山県「ももっち・うらっち」

お子さんのようすはいかがですか？当てはまるところを見てみよう！

## ＊生後5～6ヵ月頃

- 食べ物に興味を示しますか？  
⇒  をさがして！
- 「離乳食」をはじめましたか？  
⇒  をさがして！

## ＊6ヵ月～1歳頃

- 手づかみ食べをしたりスプーンなどを使ったりして、自分で食べようとしていますか？  
⇒  をさがして！

## ＊2歳～3歳頃

- 好き嫌いなくいろいろなものを食べていますか？  
⇒  をさがして！
- 自分で食べることができていますか？  
⇒  をさがして！

## ＊4歳～5歳頃

- 毎日朝ごはんを食べていますか？  
⇒  をさがして！
- マナーを守って食べていますか？  
⇒  をさがして！

### ご自身についてはいかがですか？

- 家族で囲む食卓は楽しいですか？ ⇒  をさがして！
- 子どもの食事について相談できる人はいますか？ ⇒  をさがして！

気になることがあったら、それぞれのマーク  を、ガイドの中からさがしてみよう！

しょくいく  
**食育って  
なんだろう？**

食育とは、**食に関するさまざまな経験を通じた、健康な人づくり。**

食べることは、命を育むこと。食事は心と身体を育てます。

毎日の食事に“わくわく”して、楽しく“もぐもぐ”食べることで、**食べることが大好きな子ども**に。

一緒に食べる家族の笑顔が、おいしい食事の一番の調味料です♪

この食育ガイドから、ひとつでも“発見”があり、あなたの子育ての参考となりますように……





	おおむね6か月	おおむね1歳	
子どもの特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>★食べ物を消化・吸収する力が未発達</li> <li>★口や舌の動きが発達する</li> <li>★固形物を飲み込めるようになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★やわらかいものを舌や歯ぐきでつぶして飲み込めるようになる</li> <li>★手づかみ食べをする</li> <li>★遊び食べが多くなる</li> </ul>	
「育みたい食べる力」	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆お腹が空くリズムをもつ</li> <li>◆母乳やミルク以外の味に慣れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆いろいろな食材に親しむ</li> <li>◆見て、触って、自分ですすんで食べようとする</li> <li>◆スプーンなどを使って食べようとする</li> </ul>	
どんなものを食べるの？	<b>食材</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>【5～6ヵ月頃】</li> <li>•はじめはおかゆ(米)。</li> <li>•慣れたら、いもや野菜、果物。さらに、豆腐や白身魚なども少しずつ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【7～8ヵ月頃】</li> <li>•卵：卵黄(固ゆで)→全卵</li> <li>•魚：白身→赤身→青皮魚</li> <li>•肉：脂肪の少ない鶏肉から</li> <li>【9ヵ月以降】</li> <li>•鉄分が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーも。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•穀物、野菜・果物、たんぱく質性の食材を組み合わせる。</li> <li>•母乳やミルクは離乳食の後に。</li> </ul> <p style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">まずは食事から栄養を。</p>
	<b>味</b> 詳しくは離乳食のページへ！ <ul style="list-style-type: none"> <li>•調味料は使わず、食材そのものの味を！</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•はじめはポターージュ状。</li> </ul> <p style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">離乳食を飲み込むことや舌ざわり、味に慣れる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•味付けは少量の調味料で、素材の味を生かそう。</li> </ul>
	<b>かたさ・形</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>•歯や口の発達に合わせてかたさ。</li> </ul> <p style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; font-weight: bold;">離乳食のページへ</p>
どんな風に食べるの？	<b>時間</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•食事(ミルク)の間隔はなるべく一定に。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•1日3回の食事のリズムを大切に。</li> </ul>	
	<b>食べ方(マナー)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•はじめての食材は、1日1種類、ひとさじずつ。様子をみながら量を増やす。</li> <li>•「いただきます」、「ごちそうさま」を、大人が声を出して言おう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•遊び食べにならないようにしましょう。</li> <li>•口の中に入れすぎないようにしよう。</li> </ul> <p style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">食事に集中できず、遊び食べしてしまうことありますが、あまり神経質になりすぎないで…</p>	
	<b>食具</b> エプロンを付ける、床に新聞紙を敷く など 	<ul style="list-style-type: none"> <li>•手づかみ食べは、自分で食べる意欲の表れです。こぼしてもいいような工夫をしよう！</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•スプーンなどに興味を持ったら安全に気をつけて使わせてみよう！</li> </ul>
<b>子どもにどんな風に関わる？</b> 	<b>食べる様子をよーく見よう！</b>	 <b>自分で食べようとすることを応援しよう！</b>	

## 特徴や育つ力の時期は、“めやす”

子どもの成長・発達は個人差が大きいため、「他の子と比べてうちの子は…」と心配しなくても大丈夫！子どものことをよく見ながら、支えるところは支え、次の成長のステップを楽しみに待ちたいですね。

## ★香りも楽しもう★

食事の時は、五感(みる・きく・におう・味わう・さわる)を、自然に働かせています。中でも香り(嗅覚)は、記憶や好き嫌いの感情と結びつきが強いと言われます。食材そのものの風味や天然だしの香りも大切にしたいですね。



# しよう!子どもの育ちに合わせて“食

## おおむね2歳

## おおむね3歳

## おおむね4歳

★大人と同じものを食べられるようになる

★味覚が形成される

★自分で

★好き嫌いが出始める

- ◆味覚など五感で味わう
- ◆はしやフォークを使って食べようとする

- ◆よく噛んで食べる
- ◆家族と一緒に食べることを楽しむ
- ◆はしやフォークを使えるようになる

- ◆仲間
- ◆食事
- ◆食べ
- ◆時間
- ◆苦手
- ◆食べ



●栄養バランスを考え、赤・黄・緑のいろいろな食材を!

苦手な食材は、細かく刻んだりすりつぶしたりして、好きなメニューに隠れさせると、食べられることも。

### 赤・黄・緑の食材ってなに?

- ♥ 赤: 血や肉、骨になる (肉、魚、卵、乳製品)
- 🟡 黄: 熱や力のもとになる (米、パン、いも、麺類)
- 🟢 緑: 体の調子を整える (野菜、果物)

●皮付き

●旬の食

●大人と同じでも、うす味を心がけよう。

家族も一緒にうす味で健康に。

●甘い・し  
いろいろ



- 大人のものよりも少しやわらかめ。
- 食べたと分かる空間ができるような盛り付けを。

●大きすぎたり、かたすぎたりしないように。

噛まずに丸飲み

●食べるペースは子どもの意欲に任せよう。

時間がかかる場合は、「ここまでは頑張ろう!」と声かけを。

「モグモグ」「カミカミ」など声かけを。

●家族が  
同じ頃



- 食べない時は、美味しそうに食べる姿を見せ、再チャレンジ!無理に食べさせなくても大丈夫。
- おやつ=お菓子でなく、“食事”の一部。

●よく噛んで食べているか、口の動きを見てみよう。

胃などが小さく未発達なので、1日3回の食事だけでは栄養素が十分にとれません。

### おやつのポイント

- ★量 食べすぎは、食事を食べられない原因に。
- ★種類 いも類、乳類、果物類など。油脂類・糖類はとりすぎに注意。
- ★時間 次の食事との間を空け、決まった時間に。だらだらと食べると虫歯の原因にも。



- おはしやフォークにも挑戦させてみよう。
- 丸みのある子ども用の食具を選ぼう。

●おはし

こぼさずに口へ運べていますか?

う! 家族と一緒に食べる時間を大切に

食べ物のことを話題にしてみよう

時間が

食事は、親子のコミュニケーションや、子どもの成長を確認できる時間。「一緒に食べる」は食育の一つです♪



### ★「おなかペコペコ」が大切★

「朝起きるのが遅い」、「食事を全部食べられない」...こんな様子はありません。楽しく元気に過ごすためには、1日の生活リズムを整え、おなかペコペコに

◎よく寝る (早ね・早おき)



◎食事は決まった時間に



# べること”

ね4歳

で食べる量を調節できる

と一緒に食べることを楽しむ  
マナーを身に付ける  
たいもの、好きなものを増やす  
を意識して食べる  
なもの(味・食感など)でも  
ようとする

や種のある果物などにも挑戦。

自分でむいたり種を取り出したりして食  
べる練習を!

材や、地元で採れる食材を。

しょっぱい・すっぱい・苦い  
るな味を経験させよう。

甘い  
しょっぱい  
すっぱい  
苦い

していませんか?

ぶそろってから食べはじめ、  
に食べ終わろう。

- 食べ終わるまで席を立たないように。
- 食具の反対側の手は、食器に添えたり、  
持ったりする。
- あいさつで、料理を作ってくれた人、  
食材を育ててくれた人、食材そのものへの  
感謝を感じよう。

を正しく持て、使えるように、チャレンジ!

裏表紙へ

ある時には、一緒に食材のお買い物も

せんか?  
なる習慣をつけることが大切です。

◎しっかり遊ぶ



おおむね5歳

★食事時に落ち着きが見られる

- ◆食べ物や身体のことを話題にする
- ◆食べ物への感謝の心をもつ
- ◆食事作りや準備、片付けに関わる
- ◆大皿から取るバイキングなどでは他の人のことも  
考えて適量をとろうとする



• 骨のある魚、豆類など、  
少し食べにくい食材にも挑戦。



• わが家の味を  
子どもに伝えよう。

子どもの頃に食べた家庭の味は、  
大人になっても覚えていませんか?

ぶそろってから食べはじめ、  
に食べ終わろう。



• 朝ごはんを  
毎日食べよう。

• 小学校での生活を  
意識し始めよう。

裏表紙へ

• 野菜などを育て、収穫し、調理する楽しさを経験しよう。

食の大切さを実感!

コミュニケーションだけ  
でなく、ものの名前や、扱  
い方を学ぶ大切な機会。  
自分が作れば、苦手なも  
のでも食べられることも。

子どもでもできる、お手伝いの例

- ★お皿などを食卓に並べる
- ★スプーンなどを使って盛り付ける
- ★手で野菜をちぎったり、包丁で切る  
(隣で見守り、危ない時は手助けを!)

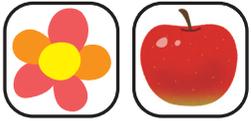
お手伝いをしてもらおう!親子で作って食べる楽しさを



★“背筋ピン”でおいしく健康に★

まっすぐ座り、背筋を伸ばして正しい姿勢で食べる  
と、食べ物がムリなくのどやお腹を通ります。また、栄  
養も身体の中で上手に吸収されます。  
子どもは親のまねをしてマナーを身に付けていきます。





# 離乳食の開始 ～離乳期の赤ちゃんのはじめての食事～

## 《離乳食を始めるめやす》 5～6ヵ月頃

- ☆首のすわりがしっかりしている
- ☆支えると座ることができる
- ☆食べ物に興味を示す
- ☆スプーンなどを口に入れても、舌で押し出すこと(ほ乳反射)が少なくなる

## 《作り方の例》

にんじん、りんごはすりおろしてひと煮立ちさせる

おかゆは10倍がゆを作り、すりつぶす

なめらかにすりつぶすには茶こしやすり鉢が便利!



写真:ある保育所での離乳食(給食)の例

いも類や野菜は、家族の食事を味付け前にとりわけ、すりつぶす

みそ汁は上澄みで

食べられるようになってきたら少しずつ品数も増やしてみよう

離乳食の後は、母乳やミルクは欲しいだけあげても大丈夫。

## ◆口の発達に合わせた食物のかたさ、粗さ、口ざわり

月齢のめやす	5～6ヵ月頃	7～8ヵ月頃	9～11ヵ月頃	12～18ヵ月頃
食事回数	1回食	2回食	3回食	3回食
歯のようす	離乳食を丸飲みしてしまう時は、食材のかたさが原因かも。	乳歯(前歯)が生え始める(8～9ヵ月頃)	前歯が8本生えそろう(1歳前後)	上下の第一臼歯(奥歯)が生える(1歳4～5ヵ月頃)
食事のかたさ	なめらかにすりつぶした状態(ポターージュぐらい)	咀嚼の発達を促すために舌でつぶせる固さ(豆腐ぐらい)	歯ぐきでつぶせる固さ(指でつぶせる)バナナぐらい)	咀嚼のトレーニングを歯ぐきで噛める固さ(肉だんごぐらい)

## ★市販のベビーフードも上手に活用しよう★

離乳食も手作りばかりでは大変。出かける時などは、衛生面や持ち運びに便利なベビーフードを使ってみるのもいいでしょう。

# 離乳の完了 ～いよいよ大人と同じ食事へ～

## 《離乳が完了するめやす》 12～18ヵ月頃

- ☆形のある食べ物を歯ぐきや乳臼歯(奥歯)でかみつぶすことができる
- ☆エネルギーや栄養素のほとんどを母乳または育児用ミルク以外の食べ物からとれるようになる

## 《作り方の例》

食べる前に熱すぎないかをチェック!

ご飯(軟飯)は、家族と一緒にのご飯に湯を加え、電子レンジなどで再加熱してもOK!



大人の食事を味付け前にとりわけ、薄味に

使う油(脂)は少量に

離乳が完了しても母乳やミルクは一人一人の子どもの様子に応じてあげても大丈夫。

## 楽しく給食を食べるために……

# 小学校入学までにこんなことができるといいですね!

学校給食は、たんに“学校で食べる昼ごはん”ではなく、先生や友達と楽しく食べながら、食べ物や栄養のこと、健康のこと、食事のマナーなどを学ぶ場でもあります。



### ① みんなと同じ速さで食べられること

給食時間は約45分。

その間にエプロンをつけ、手洗い・運搬・配膳を行います。食べる時間は20分くらいです。

友達と食べることが楽しいと思うためにも、みんなと同じペースで、集中して食べる習慣をつけておきましょう。

### ② 魚やくだものをひとりで上手に食べられること

給食では、骨付きの魚や皮付きの果物(はっさくなど)が出ることもあります。

自分で骨をよけたり、皮や種を除いて食べたりできるようにしておきましょう。

### ③ ご飯とおかずを交互に食べられること

一皿ずつ食べるのではなく、ご飯とおかずを一口ずつ口に入れ、

口の中で混ぜ合わせて食べられるようにしておこう。(口中調味、三角食べ)ご飯の日が多いです。

### ④ 食べたことのないものにも、チャレンジできること (味覚の幅を広げよう!)

給食ではいろいろな食材や料理が出ます。びわや甘夏柑などの季節の果物、もずく、ひじきなどの海藻、切干大根やぬた、おからなども出ます。「絶対に残してはいけない」という指導はされていませんが、健康のためだけでなく、食べ物を大切に作る心、みんなと一緒にのものが食べられたという達成感・満足感を育むためにも、なるべくいろいろなものが食べられるよう、家庭でも味覚の幅を広げておきましょう。



### ⑤ おはしを正しく持てること

週1回のパンの日以外はほとんどおはしを使います。

楽しく食事ができるように、おはしを正しく上手に使えるようにしておきましょう。

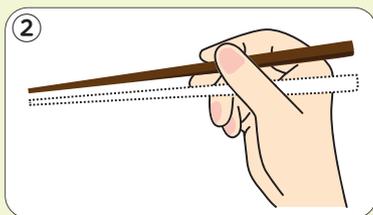
## ★おはし、正しく持てますか?★



えんぴつを持つように1本を持つ。



上手に持てたら、上のはしだけ動かしてみよう!



点線の部分にもう1本を入れる。

おはしが正しく持てていないと、食べ物を上手に取れず、こぼす原因にもなります。おはしの持ち方も食事マナーの一つ。正しく持てると、ご飯もおいしく楽しく食べられますよ!



気になること、  
もっと知りたいことがある時は…

身近に、子育て中の人や子育て経験者はいますか?  
話をしてみると、

きっとたくさんの発見があるでしょう。

お住まいのまちの栄養士、保健師や、保育士といった  
専門職も強い味方になってくれますよ。

困った時はお一人で悩まず、  
ぜひ誰かに相談をしてみてくださいね。



発行・お問い合わせ  
岡山県保健福祉部健康推進課  
〒700-8570 岡山市北区内山下2-4-6  
Tel: 086-226-7328