

令和 7年 7月 30日

加 賀 市 長

(担当 総務部管財課)

見 積 依 頼 書

下記のとおり見積徴収を行いますので、見積書を提出されるようお願いします。

物 件 名 等	乳幼児健診 パンフレット
見積提出期限 及 び 場 所	令和 7年 7月 31日 午前 11時 30分 加賀市役所 総務部 管財課
見積書宛名	加賀市長 宮元 陸
納 入 期 限	令和 7年 9月 30日
納 入 場 所	子育て応援ステーション
落 札 方 法	総価落札
注意事項	1 指定日時までに提出されない場合は、見積をご辞退されたものと解釈させていただきます。 2 会社にあっては社印、代表者印を、個人についても記名捺印をお願いいたします。

伺 番 号 第 0000205 号

品 目 明 細

年 度 令和 7 年度

件 名 乳幼児健診 パンフレット

伺 番 号 0000205

1 / 1

No.	品 名	印刷製本（単位：枚）	分類番号	002-002-000
1	規 格	乳幼児健診 赤ちゃんの食事 パンフレット （見本のとおり）		
	数 量	350 枚		
No.	品 名	印刷製本（単位：枚）	分類番号	002-002-000
2	規 格	乳幼児健診 1歳6か月の食事 パンフレット （見本のとおり）		
	数 量	300 枚		
No.	品 名	印刷製本（単位：枚）	分類番号	002-002-000
3	規 格	乳幼児健診 3歳児の食事 パンフレット （見本のとおり）		
	数 量	400 枚		
No.	品 名		分類番号	
4	規 格			
	数 量			
No.	品 名		分類番号	
5	規 格			
	数 量			
No.	品 名		分類番号	
6	規 格			
	数 量			
No.	品 名		分類番号	
7	規 格			
	数 量			

印刷仕様書

市民健康部 子育て応援ステーション

件名	乳幼児健診 赤ちゃんの食事 パンフレット		
紙質	別添（原稿・ 見本 ）のとおり 現物見本は管財課にあります		
印刷	別添（見本）のとおり		
規格	別添（見本）のとおり		
形状	別添（見本）のとおり		
数量	350枚	校正	要 否
入期限	令和7年9月30日	納入場所	加賀市子育て応援ステーション
<p>その他連絡事項 （校正担当課・係名：子育て応援ステーション 母子保健グループ 担当者 谷口）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全ページフルカラー印刷とする。 ・イラストは発注業者で用意すること。なお、イラストは子育て応援ステーションの指示により適宜作成すること。 ・ページレイアウト及びデザインは原稿を基本とするが、子育て応援ステーションの指示により、適宜作成すること。 ・印刷作業前に必ず担当に連絡し、打ち合わせを行うこと。 ・加工可能な PDF ファイルを併せて納品すること。 <p>※発注業務にかかる特許等を使用する場合は、受注業者において実施許諾を受けていること。 なお、受けている場合は許可番号を表示すること。 ※納入に際しては、事前に担当課の確認を受けた上で、納入場所へ納入し納品書に受領者印をもらって管財課へお出しください（原稿及び見本は担当課に返してください）。 ※納入期限は厳守してください。</p>			

離乳食の増やし方の例

小さじ1 (約5g)に相当

	食品 日数	おかゆ	いも	緑黄色 野菜	淡色 野菜	たんぱく 質食品
始めて 1週間	1~2日	✓				
	3~4日	✓✓				
	5~6日	✓✓✓				
2週間	7~8日	✓✓✓	✓			
	9~13日	✓✓✓✓	✓	✓	✓	
3週間	14~18日	✓✓✓✓✓	✓	✓	✓	
	19~20日	✓✓✓✓✓	✓	✓	✓	✓
4週間	21~30日	✓✓✓✓✓ (30g)	✓ (5g)	✓ (10g)	✓ (5g)	✓ (5g)

食物アレルギーの発症・重症化予防



1) 離乳食を始めて1か月くらい経ったら、2回目を少しずつ始めましょう
1回目はおかゆや野菜等を適量(P2参照)まで増やしていき、2回目は2週間くらい、少なめのおかゆや野菜で胃腸を慣らしていきます。その後、たんぱく質の食品を加え、少しずつ1回目と同量へと増やしていきましょう。また固さもつぶし方をトトロから粗くしていきましょう。

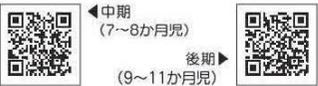
離乳食づくりの工夫

- ★おかゆは一度に炊いて1回分ずつ小分けにして冷凍してもよい。
(保存は1週間を目安にし、必ず再加熱して与える)
- ★おかゆは大人のごはんを炊くとき、湯のみなど耐熱容器に米・水をセットし、いっしょに炊いてもよい。
- ★みそ汁の具や薄味でやわらかく煮えているものを大人のおかずから取り分け、すりつぶしたり、刻んだりして与えてもよい。



動画を公開しています。

離乳食の進め方と作り方に関する内容です。「赤ちゃんの食事」パンフレットと併せてご活用ください。



おかゆをつくらう

水加減で固さを調節します

米から作る場合、米1に対する水の量

10倍がゆ 米1に対して水10

7倍がゆ 米1に対して水7

5倍がゆ 米1に対して水5

軟飯 米1に対して水3

ご飯から作る場合、ご飯1に対する水の量

10倍がゆ ご飯1に対して水5

7倍がゆ ご飯1に対して水3

5倍がゆ ご飯1に対して水2

軟飯 ご飯1に対して水1

電子レンジで作る場合、ご飯の量に対する水の量

10倍がゆ ご飯10g... 大きじ5

7倍がゆ ご飯15g... 大きじ4

5倍がゆ ご飯30g... 大きじ4

作り方

鍋に分量の水と米を入れ、30分吸水させ、40分炊き、10分蒸らす。

作り方

鍋に分量の水とご飯を入れ、20分炊き、10分蒸らす。

作り方

①深めの耐熱容器にご飯・水を入れふんわりラップをし、電子レンジで3~4分加熱。
②取り出してラップをしっかりとつけ直し10分蒸らす。

赤ちゃんの食事

離乳食の役割

これからの体や脳の成長に必要な栄養をとるためには、母乳やミルクなどの液体だけでは栄養が足りなくなるので、固形物(濃縮された栄養)を取り入れていく必要があります。また、咀嚼力(かみくだく力)をつけ、消化吸収を促進させ、味覚を育て、よい食習慣を確立していきます。そして、体だけではなく心も豊かに育てていきます。

離乳食リズム目安表

赤ちゃんの胃の大きさは200mlです

月齢	初期			完了期*	
	5~6か月	7~8か月	9~11か月	12~18か月	
おはよう	6~7時	180~200ml 母乳又はミルク	180~200ml 母乳又はミルク	かゆ→軟飯 おかず 母乳又はミルク又は フォローアップミルク (50ml程度)	軟飯→ごはん おかず
		9~10時	かゆ おかず 母乳又はミルク (130~150ml)	かゆ おかず 母乳又はミルク (50~100ml)	180~200ml 母乳又はミルク又は フォローアップミルク
昼	12時	離乳食を始めて1か月くらい経ったら2回食へと進めていきましょう	180~200ml 母乳又はミルク	かゆ→軟飯 おかず 母乳又はミルク又は フォローアップミルク (50ml程度)	軟飯→ごはん おかず
		午後	2~3時	180~200ml 母乳又はミルク	かゆ おかず 母乳又はミルク (50~100ml)
おやすみ	6時	180~200ml 母乳又はミルク	180~200ml 母乳又はミルク	かゆ→軟飯 おかず 母乳又はミルク又は フォローアップミルク (50ml程度)	軟飯→ごはん おかず
		9時	180~200ml 母乳又はミルク	180~200ml 母乳又はミルク	寝る前の 母乳又はミルク又は フォローアップミルクは だんだん なくしましょう

※離乳の完了

離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳または育児用ミルク以外の食物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か月から18か月頃です。なお、咀嚼機能は、奥歯が生えることもない乳歯の生え揃う3歳頃までに獲得されます。

(注)食事は、1日3回となり、その他に1日1~2回の間食をとることを目安とします。母乳または育児用ミルクは、一人ひとりの子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて与えます。離乳の完了は、母乳または育児用ミルクを飲んでいない状態を意味するものではありません。

離乳食のすすみ具合には個人差があります。無理せず、食事を楽しみながらすすめましょう。

お気軽に
ご相談ください

加賀市子ども家庭センター子育て応援ステーション(母子保健グループ)

加賀市大聖寺八間道65 かが交流プラザさくら1F(保健センター)

☎0761-72-7866 FAX0761-72-5626 E-mail:boshihoken@city.kaga.lg.jp

《乳と離乳食の量及びすすめ方の目安》

月 齢	離乳初期 (5~6か月頃) [乳汁以外の食品を体験し、味覚を発達させる時期]	離乳中期 (7~8か月頃) [体づくりに必要なたんぱく質食品を増やしていく時期]	離乳後期 (9~11か月頃) [成長に必要な栄養を離乳食で確保する時期]	離乳完了期 (12~18か月頃) [卒乳準備のため、牛乳に切り替え、しっかりと食事をしていく時期]	
味 覚	母乳に近い素材そのもののほのかな甘味の食品から始め、野菜の苦みや酸味も覚えていく	ほのかな甘みだけでなく、野菜の苦みや酸味も覚えていく時期 (まだ好き嫌いはない)	甘みだけではなく野菜の苦みや酸味もおいしく感じるようになる	食べ物を目で見て、口に入れて、その食べ物がどんな味がするのかの体験を繰り返すことで覚えていく	
摂食機能 (咀嚼・飲み込む)	● 吸う (舌を前後に動かして飲む。唇は添えているだけ) から、口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる ● 上唇をとじる練習  (胃) 180ml~200ml	● 舌と上あごでつぶしていくことができるようになる ● 下唇のせて上唇で取り込む練習  (胃) 200ml ● いろいろな味や舌ざわりが体験できるように食品の種類を増やしていく	● 歯ぐきでつぶすことができるようになる ● 舌の左右の動きで、歯ぐきの上に食べ物をのせて、つぶし、飲み込む練習  (胃) 200ml ● 自分で食べ物を触ることから口を持っていくことを繰り返すことで、自分で食べることを覚えていく (手づかみ食べが始まる・コップで飲む練習を始める)	● 舌の左右の動きで、歯ぐきの上に食べ物をのせてつぶし、舌でひとまとめにして飲み込む練習  (胃) 200~250ml ● 歯を使うようになる ● 前歯で噛みとる練習で、一口量を覚えていく ● 「自分でやりたい」「好き嫌いを表現できる」ようになる (手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす)	
消化機能 消化酵素	● 糖質の消化酵素が中心 ● 食べることで消化酵素を育てる 【注意】初めて体験する食品は1日1種類1さじから始め、種類と量を増やしていく	● たんぱく質の消化酵素が始める ● いろいろな味や舌ざわりも体験できるように、食品の種類を増やしながら食べることで、消化酵素を出す力を育てていく	● 脂肪の消化酵素が増え、いろいろな消化酵素がそろってくる ● 食べる食品の種類が増えることで、さらに消化酵素を増やしていく	● 離乳食完了の時期 ● 食事だけでお腹いっぱいになっていく ● 食品の量が増えることで消化酵素も増えていく	
回数	母乳またはミルク量 離乳食 母乳またはミルク (180~200ml) 4→3回 離乳食+母乳またはミルク (50~100ml) ... 1→2回	母乳またはミルク (180~200ml) 3回 離乳食+母乳またはミルク (50~100ml) ... 2回	母乳またはミルクまたはフォローアップミルク (180~200ml) ... 2回 離乳食+母乳またはミルクまたはフォローアップミルク (50~100ml) ... 3回	母乳またはミルクまたはフォローアップミルク (100~400ml) → 0ml (卒乳) 牛乳 100~400ml 離乳食 3回 → 3回+間食 2回	
離乳食の形態とポイント	【なめらかにすりつぶした状態】 ポタージュ状 (水分多め) → マヨネーズ状 (ベタベタ状)	【舌と上あごでつぶせる固さ】 絹ごし豆腐くらいのやわらかさ	【歯ぐきでつぶせる固さ】 バナナくらいのやわらかさ	【歯ぐきで噛める固さ】	
離乳食 (一回量の目安と調理例)	I 穀類 (炭水化物) 穀類 (米、小麦、大豆、とうもろこし、芋、パン)	10倍がゆ 5~30g → 30~50g 10倍がゆをトロトロ状にすりつぶす慣れてきたら、つぶさず与えてもよい 	7倍がゆ 70~80g 柔らかく炊けば米粒をつぶさなくてよい うどんのウタクタ煮 40g (1/5玉) 麺を細かく米粒大に刻み、だし汁で煮込む パンがゆ 食パン 15g (8枚切 1/3枚) 細かくちぎり、ミルクやスープでサッと煮るか浸す	5倍がゆ 90~100g → 軟飯 80g 煮込みうどん 90g (1/2玉) 麺を1~2cmくらいの長さに切る 食パン 35g (6枚切 1/2枚) 軟らかいパンは小さくちぎってそのまま与える	
	II 野菜・芋・果物・海藻 野菜、芋、果物、海藻	緑黄色野菜 5~10g かぼちゃ、にんじん、ほうれん草(葉先)、ブロッコリーなど ゆでトロトロ  淡色野菜 5~10g 大根、かぶ、キャベツ、白菜、玉ネギなど 芋 5~10g (1日量) じゃが芋のすりつぶし→粗つぶしを与えてもよい	緑黄色野菜 15g かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、ブロッコリー、トマト、ピーマンなど ゆでトロトロ  淡色野菜 10g 大根、かぶ、キャベツ、白菜、玉ネギ、なす、きゅうりなど 芋の粗つぶし 20g (1日量)	緑黄色野菜 15g・淡色野菜 15g 食物繊維の多い野菜以外は軟らかく煮ればほとんどの野菜を使うことができる (食材は離乳中期を参考にする) 又、焼きのりやひじきなど、軟らかく煮て使うことができる 芋 30g (1日量) 果物ほぐし 30~40g (1日量) 	緑黄色野菜 15g・淡色野菜 20g 食物繊維の多い野菜以外は軟らかく煮ればほとんどの野菜・果物を使うことができる (食材は離乳中期を参考にする) 芋 50g (1日量) 果物 50~60g (1日量)
	III 卵・豆類・魚・肉・乳製品 卵、豆類、魚、肉、乳製品	ゆで卵の卵黄 卵黄1/8個~1/2個 固ゆでした黄身を、だし・スープでのばすおかゆに入れてもよい 絹ごし豆腐のすりつぶし 5~10g 白身魚のすりつぶし 5g (2回食になったら) 白身魚のほぐし 10~15g 白身魚に慣れたら赤身魚へ  だし汁の中へ入れるおみそをつける又はかゆや野菜と混ぜる 裏面の「離乳食の増やし方の例」参照	卵黄 1個 ~ 全卵 1/3個 玉子とじ、かき玉汁、やわらか炒り玉子などにしてもよい 豆腐の粗刻み 30~40g 又は、納豆を細かく刻んで加熱 (10g) 白身魚のほぐし 10~15g 白身魚に慣れたら赤身魚へ 鶏ささ身肉のすりつぶし 5~10g 凍らせた身をすりおろして調理するとなめらかに仕上がる 乳製品 ※母乳やミルクを飲んでいる量が多い時期 プレーンヨーグルトなどの乳製品の体験よりも、他のたんぱく質食品の体験が多くできるとよい	● 1回の食事にどれか1食品を与える ● 同じ食品に偏らず、色々な食品を体験させる 全卵 1/2個 炒り玉子や玉子とじなど 豆腐 45g 又は、納豆 (15g) をだんだんつぶさず与える 魚のほぐし 15g 徐々に赤身から青身魚へ 鶏ひき肉そぼろ 15g 徐々に豚・牛の赤身肉へ ひき肉が調理しやすく、食べやすい ※後期以降は、鉄分が不足しやすいので赤身の肉、魚、レバーも取り入れる 牛乳 30~50ml (11か月頃から料理に取り入れる) ※母乳やミルクを飲んでいる量が多い時期 牛乳やプレーンヨーグルトなどの乳製品の体験よりも、他のたんぱく質食品の体験が多くできるとよい	● これらの食品を3食に分けて与える ● 同じ食品に偏らず、色々な食品を体験させる 全卵 1/2~1個 玉子焼き・オムレツ 豆腐・納豆・がんもどき・煮豆 50~55g 煮物はやわらかく煮て粗くつぶす 各種魚 15~20g 煮る・焼く・ムニエル 各肉類 15~20g ハンバーグ、薄切りの肉は細かく刻む 牛乳 100~400ml (2回に分けてコップで飲む) ※牛乳100mlはプレーンヨーグルト100gまたはチーズ20gに相当 食事として与えてもよい
油脂	いない	バター1g (小さじ1/4) ~ 2g (小さじ1/2)	バター又は植物油 6g (大さじ1/2)	6g (大さじ1/2)	
砂糖	いない	いない	3g (料理に少量)	3g (小さじ1)	
味付け (塩・みそ・しょうゆ等)	いない (素材の味を経験させてあげましょう)		0~1g 料理に少量 (大人の味付けの1/4)	2g (大人の味付けの1/3)	

離乳食 アドバイス

- * 水分補給は、湯冷ましやうすめたお茶など、甘みのない水分を適量与えましょう。また、調理や水分補給として与える水は必ず沸とうさせて使いましょう。
- * 離乳食の開始を遅らせても食物アレルギーの予防効果はなくむしろ発症リスクを高めると言う考え方もあります。離乳食や特定の食物を遅らせたり、制限せず、適切な時期から少しずつ食べていくことが推奨されています。(P4 参照)
- * はちみつ・黒砂糖は乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使わないようにしましょう。
- * 果物には甘味があります。野菜が持つ苦味などを学習・経験させるためにも、果物より野菜を優先して与えましょう。(果物は9か月以降の使用が望ましいです。)
- * 果物や菓子類 (カステラ・プリン・ゼリーなど)、甘味飲料は糖度が高く、摂りすぎにより、血糖値が上昇すると食欲の低下を招きます。また、肥満やむし歯の原因になることもあるので、与えすぎには注意しましょう。
- * むし歯予防として、離乳食のあとは湯冷ましやお茶を与え、歯磨きをする習慣をつけましょう。

● 幼児の間食は食事の一部 ●

間食は、子どもの胃は小さく3回の食事だけでは摂りきれないエネルギーや栄養素を補うものです。

*時間と量を決めましょう

間食は1日の総エネルギー量の約10~20%(100~200kcal)が目安です。1日1~2回(午前、午後各1回程度)、時間を決めて、次の食事に影響しないようにしましょう。

*むし歯を防ぐために…

なるべく甘味が少ないおやつにし、歯にくっつきやすいもの(チョコ・クッキーなど)やいつまでも口の中にあるもの(あめ、ガムなど)をだらだら食べないようにしましょう。
→食べた後に口をすすいだり、歯みがきの習慣を。

*水分補給は、糖分のない水またはお茶にしましょう

間食組み合わせ例

1日の栄養バランスを考えて組み合わせましょう
3回の食事でとり切れない食品、たんぱく質・カルシウム・ビタミンを含んでいる牛乳・乳製品、果物などを中心に組み合わせましょう。

100kcalの間食例



焼き芋 1/3本(30g) 牛乳 100ml

100kcalの間食例



バナナ 1/2本
プレーンヨーグルト70g

50kcalの間食例



せんべい1枚 チーズ2個(10g) お茶

● 健やかな成長のために 砂糖は1日5g(1~2歳)を目安に! ●

1~2歳頃は、すい臓で作られる血糖を下げる「インスリン」というホルモンの分泌が未熟です。糖は脳の大事なエネルギーとなりますが、幼児期は砂糖ではなく、穀類(ご飯、パン、麺類)の方が上手くエネルギーとして使われます。

<幼児期に甘いものを摂りすぎると…>

- すい臓が未熟なため、高血糖になりやすく、血糖を下げるために働くすい臓に負担がかかる。
→肥満や糖尿病など将来の生活習慣病に…
- 糖は細胞や血液中にある、細胞ホルモンの材料になるたんぱく質にくっつきやすい。
→体づくりなど成長の妨げに…
- 空腹を感じず食欲がなくなる。→食事が食べられない。
- 甘味に慣れてしまうことで味覚の発達を妨げや、好き嫌いにつながる。

市販のおやつは砂糖・油の量を確認してみよう

リンゴジュース 1本(125ml)59kcal 砂糖の量 15g	バニラアイス 小1個(90ml)168kcal 砂糖の量 15.9g 油の量 10.5g	ポーロ 1袋(15g)60kcal 砂糖の量 4.2g
野菜&果物ジュース 1本(200ml)88kcal 砂糖の量 22g	乳幼児用ヨーグルト 1個(45g)41kcal 砂糖の量 4.5g	ペロペロチョコ 1本(12g)70kcal 砂糖の量 6.2g 油の量 4.7g
乳酸菌飲料 1本(65ml)50kcal 砂糖の量 11g	プリン 1個(67g)95kcal 砂糖の量 12g	ビスケット 小袋1袋(25g)131kcal 砂糖の量 11.9g 油の量 6.9g

上記の食品は、目安であり限定するものではありません

(各食品栄養成分表示より)

1歳6か月児の食事

● 1~2歳児の成長の特徴と食生活 ●

幼児期(1~2歳児)は、心身ともに成長発達がめざましく、一生の食習慣の基礎を育てる大切な時期です。

成長曲線で身長・体重の伸びをみよう

- *身長:出生時の約1.6倍に成長
- *体重:出生時の約3倍に成長
- 脳の重さは出生時の約3倍になる。
- 身長(骨)が伸び、体を支える足の筋肉や内臓が育つ



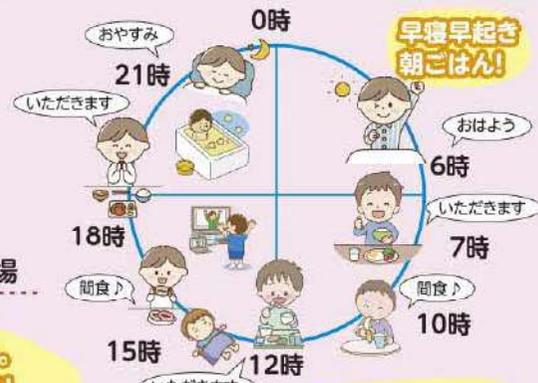
骨や筋肉を作り、指令を出す脳が育つこの時期に必要な栄養素は何か?
どんな食品に多く含まれているかな?
→P2へ。

食べられる条件がそろってきました

- ①歯は16本
形あるものを噛みつぶすことができるようになる。ただ、大人と比べるとまだまだ未熟で調理にはひと手間がかかる時期。→P3へ。
- ②胃の大きさは大人の1/4(250ml)
成長に必要な栄養を補うには、3回の食事と1~2回の間食が必要。
- ③すい臓はまだ未熟→P4へ
砂糖は体の負担にならない適量に。

● 幼児食のスタートです♪ 子どもにとっての食事とは ●

1. 成長のための栄養を補う
2. 健康を維持する
3. よい食習慣を身につける
4. 食文化、伝統を学ぶ
5. 楽しみ、コミュニケーションの場、社会とのつながりの場



空腹が一番のごちそうです。からだを動かす遊びをしたり食事・間食の時間を決めて、生活リズムを整えましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

- 食事中はテレビを消し、家族がみんな、会話とふれあいを楽しむようにしましょう。
- 最初はうまく食べられなくても、叱らず、急かさず、「自分で食べたい」気持ちを大切にしましょう。
- 食事の「お手伝い」をすることで、食への関心が高まります。箸や茶碗を並べたり、一緒に盛りつけをするなど、できることから始めてみましょう。



● 1日に必要なエネルギー及び栄養素とその量 ●

(資料:日本人の食事摂取基準2020年版 厚生労働省)

栄養素	エネルギー (Kcal)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンC (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)
1~2歳 男	950	25	35	450	4.5	400	40	0.5	0.6
1~2歳 女	950	25	35	400	4.5	350	40	0.5	0.5
18~29歳(女性)	2,000	55	75	650	10.5	650	100	1.1	1.2
30~49歳(女性)	2,050	55	75	650	10.5	700	100	1.1	1.2

1~2歳児の頃は、お母さんの体重の約1/5と体が小さいわりに、体を作り成長していくためのエネルギーや各栄養素はお母さんの約半分くらい必要になってきます。

体の組成



体が大きくなり内臓や筋肉の割合が増えました。
3回の食事と1~2回の補食で、一日に必要な食品が摂れるようになり、離乳食が終わります。幼児食が始まります!

1日に必要な3大栄養素の配分

	総エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
3大栄養素の配分		58%	15%	27%
1日の必要量	950kcal	138g	36g	29g
食事(3回)	680kcal	119g	23g	14g
牛乳(400ml)	270kcal	19g	13g	15g

*炭水化物:ほとんど食事から摂ります。
*たんぱく質:2/3は食事、1/3は牛乳から摂ります。
*脂質:食事と牛乳から半々くらいに摂ります。

● 1日にとりたい食品の組み合わせとめやす量(1~2歳) ●

なにをどれだけ食べたらよいのでしょうか。それぞれの栄養素が多く含まれているところに色をつけてあります。

食品	重量	めやす量(1日分の食品の目安量の約1/3参照)	体の役割	エネルギー源		発育ビタミン		筋肉・ホルモンの材料		骨を作る		腸内環境を整える		腸の活動性を高める	
				炭水化物	脂質	ビタミンB1	ビタミンB2	たんぱく質	カルシウム	食物繊維	オリゴ糖	プレバイオティクス	プロバイオティクス		
赤 牛乳乳製品	400	牛乳・乳製品を組み合わせ(牛乳100mlはプレーンヨーグルト100gまたはチーズ20gに相当)	ヨーグルト、チーズ	14%	47%	25%	59%	33%	78%	32%	17%	38%			
赤 卵	50	卵1個	うずら卵	0%	16%	5%	19%	15%	5%	22%	7%	19%			
赤 魚	20	魚切り身1/3切れ	貝類、かまぼこ等のすり身製品			5%									
赤 肉	20	うずら切り肉1/2枚	レバー・ハム・ウインナー	0%	15%	28%	10%	29%	0%	1%	28%	42%			
赤 大豆製品	55	絹豆腐1/6丁、豆乳1/4本、納豆1/2パック	高野豆腐、がんもどき			9%			5%		4%	0%			
緑 緑黄色野菜	50~60	ほうれん草1株と人参2cm	かぼちゃ、にら、ピーマン、小松菜							43%					1%
緑 淡色野菜	70~90	キャベツ1/2葉とさやうり1/10本と大根2cm	大根、白菜、なす、レタス、玉ねぎ							2%					
緑 いも	50	じゃが芋1/3個	さつまいも、さつ芋			19%	10%	6%	6%			37%			
緑 きのこと	5	しいたけ1枚	しめじ、えのき	10%	0%										0%
緑 海藻	3	わかめ	のり、ひじき												
緑 果物	50	みかん小1個またはりんご1/4個またはバナナ1/2本	ぶどう、なし、いちご												
黄 穀類	炊飯300g ご飯240g	炊飯100g→ご飯80g×3杯 ご飯1杯=食パン6枚切り1枚=うどん1/2玉	うどん、パン、スパゲティ、コーンフレーク	64%	3%	9%	2%	15%	1%		7%				
黄 油脂	6	サラダ油大さじ1/4杯(バターも同じ)	マヨネーズ、ドレッシング	0%	19%		0%	0%	0%		0%				0%
黄 砂糖	5	大さじ1/2杯	はちみつ、ジャム	4%	0%										

必要な栄養を摂るためには牛乳が効率的です!

● 1日分の食品のめやす量の例 ●



1日の食品のめやす量を、食のリズムと胃の大きさを考えて、3回の食事と間食に食品を分けて、組み合わせたと例と、1回の量です。参考してみてください。
忙しい時には具沢山スープや、野菜たっぷりオムレツなど、1品つくればいろいろな食品をとることができるような料理などもお勧めです。

1日分の食品を3食と間食に分けて使った献立例

(朝食)

ロールパン 1個
卵 1個
野菜 45g
オレンジ 25g
牛乳 150ml

(昼食)

中華麺 60g
豚肉 20g
野菜 45g
豆腐 55g
牛乳 150ml
わかめ 5g

(間食)

バナナ 25g
牛乳 100ml
ホットケーキミックス 15g

(夕食)

ごはん 80g
鮭 20g
きのこ 5g
野菜 45g
わかめ 5g

食事づくりのポイント

P2の1日の食品の組み合わせ表をみながら、**赤 緑 黄** から毎食、食材を選び、組み合わせる習慣をつくりましょう。自然と栄養バランスも良くなりますよ。

- 赤** からだをつくる (たんぱく質の供給源)
- 緑** からだの調子を整える (ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源)
- 黄** 働く力や体温となる(エネルギーの供給源)

味付けは薄味にしましょう
様々な食材の味を学習していく上でも、普段から素材の味を生かした薄味にしましょう。

1~2歳の頃に多い 食の相談内容



- CHECK** ~こんな生活になっていませんか?~
- 生活リズム・食事のリズムがバラバラ...
 - 食事の前に、甘いものを与えてしまう...
 - 食材が便すぎるなど、食べにくい様子がある...
 - 食事中についつい叱ってしまう...

チェックがついたところを改善してみると、食べ方も変わってきますよ。

この時期は自我が芽生え、食への意欲や好き嫌いは固定せずめまぐるしく変化していきます。また、奥歯がはえそろっていないため、十分にすりつぶせず、「食べにくさ」が嫌いになる原因であることも多く、調理の工夫が必要な時期です。

調理の工夫

家族で楽しい食事の時間を

特徴	食品例	調理の工夫
弾力性の強いもの	かまぼこ、こんにやく、いか、たこ、かたまり肉	細かくする すりつぶす
皮が口に残るもの	トマト、豆	皮をとる
口の中に残るもの	ひき肉、ブロッコリー	とろみをつける
ペラペラしたものの	レタス、わかめ、薄切りきゅうり	やわらかく加熱 ひと塩する
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまい	水分を加える
誤嚥、窒息しやすいもの	餅、こんにやくゼリー、ピーナッツ	3歳までは 与えない

印刷仕様書

市民健康部 子育て応援ステーション

件名	乳幼児健診 3歳児の食事 パンフレット		
紙質	別添（原稿・ 見本 ）のとおり 現物見本は管財課にあります		
印刷	別添（見本）のとおり		
規格	別添（見本）のとおり		
形状	別添（見本）のとおり		
数量	400枚	校正	要 否
納入期限	令和7年9月30日	納入場所	加賀市子育て応援ステーション
<p>その他連絡事項 （校正担当課・係名：子育て応援ステーション 母子保健グループ 担当者 谷口）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全ページフルカラー印刷とする。 ・イラストは発注業者で用意すること。なお、イラストは子育て応援ステーションの指示により適宜作成すること。 ・ページレイアウト及びデザインは原稿を基本とするが、子育て応援ステーションの指示により、適宜作成すること。 ・印刷作業前に必ず担当に連絡し、打ち合わせを行うこと。 ・加工可能な PDF ファイルを併せて納品すること。 <p>※発注業務にかかる特許等を使用する場合は、受注業者において実施許諾を受けていること。 なお、受けている場合は許可番号を表示すること。 ※納入に際しては、事前に担当課の確認を受けた上で、納入場所へ納入し納品書に受領者印をもらって管財課へお出しください（原稿及び見本は担当課に返してください）。 ※納入期限は厳守してください。</p>			

幼児の間食は食事の一部

間食は、子どもの胃は小さく3回の食事だけでは摂りきれないエネルギーや栄養素を補うものです。

*時間と量を決めましょう

間食の量は1日の総エネルギー量の約10~20%(100~200kcal)が目安です。1日1~2回(午前、午後各1回程度)、時間を決めて、次の食事に影響しないようにしましょう。

*むし歯を防ぐために…

なるべく甘味が少ないおやつにし、歯にくっつきやすいもの(チョコ・クッキーなど)やいつまでも口の中にあるもの(あめ、ガムなど)をダラダラ食べないようにしましょう。

→食べた後に口をすすいだり、歯みがきの習慣を。

*水分補給は水またはお茶にしましょう

間食組み合わせ例

1日の栄養バランスを考えて組み合わせましょう
3回の食事でもり切れない食品、たんぱく質・カルシウム・ビタミンを含んでいる牛乳・乳製品、果物などを中心に組み合わせましょう。

100kcalの間食例



焼き芋 1/3本 牛乳 100ml

100kcalの間食例



りんご 1/4個
プレーンヨーグルト70g

100kcalの間食例



クラッカー2枚 チーズ20g お茶

● 健やかな成長のために 砂糖は1日10g(3~5歳)を目安に!

糖質を消化する力は4歳に向けて大人並になっていきますが、それまではまだ血糖を下げる「インスリン」というホルモンの分泌が未熟です。糖は脳の大事なエネルギーとなりますが、幼児期は砂糖ではなく、穀類(ご飯、パン、麺類)の方が上手くエネルギーとして使われます。

<幼児期に甘いものを摂りすぎると…>

- 4歳頃まではすい臓が未熟なため、高血糖になりやすく、血糖を下げるために働くすい臓に負担がかかる。
⇒肥満や糖尿病など将来の生活習慣病に…
- 糖は細胞や血液中にある、細胞ホルモンの材料になるたんぱく質にくっつきやすい。
⇒体づくりなど成長の妨げに…
- 空腹を感じず食欲がなくなる。⇒食事が食べられない。
- 甘味に慣れてしまうことで味覚の発達を妨げや、好き嫌いにつながる。

市販のおやつの砂糖・油の量を確認してみよう

<p>りんごジュース 1本(125ml)59kcal 砂糖の量 15g</p>	<p>バニラアイス 小1個(90ml)168kcal 砂糖の量 15.9g 油の量 10.5g</p>	<p>ペロペロチョコ 1本(12g)70kcal 砂糖の量 6.2g 油の量 4.7g</p>
<p>野菜&果物ジュース 1本(200ml)88kcal 砂糖の量 22g</p>	<p>ヨーグルト(加糖) 1個(70g)63kcal 砂糖の量 10.2g</p>	<p>グミ 1袋6粒(19g)62kcal 砂糖の量 14g</p>
<p>乳酸菌飲料 1本(65ml)50kcal 砂糖の量 11g</p>	<p>ポテトチップス 1袋(28g)157kcal 油の量 10.1g</p>	<p>ビスケット 小袋1袋(25g)131kcal 砂糖の量 11.9g 油の量 6.9g</p>

上記の食品は、目安であり限定するものではありません

(各食品栄養成分表示より)

3歳児の食事



3歳児の成長の特徴と食生活

子どもの健康を支えるのは、食事と十分な睡眠と遊びです。特に食事は健康の基本となり、3歳の頃は一生の食習慣の基礎が培われ、自分で考えて食べる行動を育てる大切な時期となります。

成長曲線で身長・体重の伸びをみよう

*身長：出生時の約2倍に成長

*体重：出生時の約4倍に成長

この時期の肥満は学童期、思春期、成人期へと移行する可能性があるため、将来の生活習慣病とならないように、今からの予防と対策が必要。



消化吸収機能の発達

*胃の大きさ：400~450ml

*脂肪とたんぱく質を消化する力
大人並になり、大人と同じものを食べても消化できるようになる。

*糖質を消化する力
4歳に向けて、大人並に育つ。

口腔機能の発達

*歯が20本生えそろう⇒食べられる物が増える。

*噛みくだく力や食事をゴクンと飲み込む力がついてくる。

*噛む力はまだ大人の1/4程度。

好き嫌いが出てきますが「食べにくさ」が原因になっていることも多く、まだ調理に工夫が必要な時期。

自分でできることが増える

*自分でスプーンやフォークを使って食べるようになる。

*食前の手洗い、食事の準備、後片付け、あいさつなどが身につくころ。

どんな工夫をしてあげるといいかな?

P3★へ

家族との楽しい食事で基本的な食習慣やマナーなどを身につけたり、食べる力を育てましょう♪



● 生活リズム(早寝早起き、朝・昼・夕の食事と1~2回の間食)を整えましょう ●

早寝メリット

眠っている間に(22時から深夜2時)成長ホルモンが働いて体づくりを助けてくれる!



20~21時



6時

早起きメリット

目覚めのホルモンが働いて、胃腸が動き始め、朝食が食べられるようになる!

これから体が大きくなり脳や内臓、神経の動きも6歳頃までにほぼ大人並になる。そのために、3歳は体を使ってたくさん遊ぶことが大切な時期です!
*この時期の成長を支えている栄養素は?⇒P2へ。



18時



7時

朝ごはんメリット

- 体温が上昇し、体が目覚める
- 脳や午前中元気に遊ぶためのエネルギー補給となる
- 排便が促される
- 成長に必要な栄養を補う



15時



12時



10時

1日に必要なエネルギー及び栄養素とその量

体を使ってたくさん遊ぶ3歳児の成長を支えていくには、エネルギーやさまざまな動きの栄養素を必要な量をとることが大切です。3大栄養素の割合は大人と同じ配分になります。(炭水化物60%、たんぱく質15%、脂質20~30%)

栄養素	エネルギー (Kcal)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンC (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	
3~5歳	男	1,300	35	45	600	5.5	450	50	0.7	0.8
	女	1,250	35	45	550	5.5	500	50	0.7	0.8
18~29歳(女性)	2,000	55	75	650	10.5	650	100	1.1	1.2	
30~49歳(女性)	2,050	55	75	650	10.5	700	100	1.1	1.2	

(資料:日本人の食事摂取基準2020年版 厚生労働省)

1日にとりたい食品の組み合わせとめやす量(3歳)

この時期の成長を支えている食品とその栄養素について、なにをどれだけ食べたらよいのでしょうか。それぞれの栄養素が多く含まれているところに色をつけてあります。

食品	重量g	めやす量(1日分の食品の目安量の例3参照)	体の役割	エネルギー源		エネルギーを作る時に必要		骨・筋肉をつくる		指令を出す脳が発達		
				炭水化物	脂質	ビタミンB1	ビタミンB2	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンB6	ビタミンB12
赤 牛乳・乳製品	400	牛乳、乳製品を組み合わせ(牛乳100mlはプレーンヨーグルト100gまたはチーズ20gに相当)	ヨーグルト・チーズ	11%	57%	23%	71%	42%	73%	41%	20%	49%
	50	卵1個	うずら卵	0%					4%			
	30	魚小1切れ	貝類、かまぼこ等練り製品		16%	6%	10%	32%	1%		22%	49%
	25	うす切り肉1枚	レバー、ハム、ウインナー	1%		28%				1%	10%	2%
大豆製品	55	絹豆腐1/6丁または納豆1/2パック	油あげ、きんこ等			7%	2%		7%	4%	0%	
緑 野菜	80	ほうれん草1株と人参半月切り1cmとピーマン1/2個とミニトマト3個とブロッコリー2切れ	かぼちゃ、にら、小松菜など							49%		
	90	キャベツ大1枚とレタス1枚と大根半月切り1cmと玉ねぎ1/8個とやし小皿1	白菜、なす、きゅうり、かぶ等	5%						2%		
	50	じゃが芋1/2個	さつまいも、さとう芋		2%	28%	14%	9%	13%		37%	0%
	10	わかめ	のり、ひじき	0%								
	10	しめじ10~15本、またはしいたけ1枚	エノキ、エリンギ	0%								
果物	100	みかん中1個とバナナ1/2本	なし、ぶどう、柿	8%								
黄 穀類	300	ご飯こども茶碗(100g)×3杯 ご飯1杯=食パン6枚切り1枚=うどん2/3玉	パン スパゲティ コーンフレーク	64%	3%	8%	3%	17%	2%	0%	7%	
	6	サラダ油小さじ2杯またはバター1切れ(切れているバター1切)	マヨネーズ ドレッシング	0%	22%							0%
	10	大さじ1杯	はちみつ ジャム	6%	0%							

食事づくりのポイント

上記の1日にとりたい食品の組み合わせ表をみながら、赤・緑・黄から毎食、食材を選び、組み合わせる習慣をつくりましょう。自然と栄養バランスも良くなりますよ。

- 赤** からだをつくる (たんぱく質の供給源)
- 緑** からだの調子を整える (ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源)
- 黄** 働く力や体温となる (エネルギーの供給源)

味付けは薄味にしましょう

様々な食材の味を学習していく上でも、普段から素材の味を生かした薄味にしましょう。

★ 偏食や小食に対する工夫点

大人にも小食・大食があるように、子どもの食欲にも差があり、一定しないものです。幼児期の食事は親が決めて与えていきますが、目標はそれを残さず食べることも、コミュニケーションをとりながら、家族で楽しい食事の時間を過ごすことが大切です♪

- こんな生活になっていませんか?
- 生活リズム・食事のリズムがバラバラ...
 - 食事の前に、甘いものを与えてしまう...
 - 食材が硬すぎるなど、食べにくそうの様子がある...
 - 食事中についつい叱ってしまう...

チェックがついたところを改善してみると、食べ方も変わってきますよ。

★ 好き嫌いの対応には、ちょっとした工夫も、実は大切です!

- 工夫①** 最初は少なめに盛り付けるなど、食べる満足感や経験を重ねましょう。
今は苦手な食品も、成長とともに食べられるようになることもあります。
- 工夫②** 「苦手な食品×好きな料理」を組み合わせてみましょう。
- 工夫③** 親がおいしく食べる様子を見せてあげながら、「おいしいよ!」と声をかけ、食べた褒めてあげましょう。
- 工夫④** 彩りよく盛り付けてみましょう。
食べることが楽しくなるような食事の時間にしましょう!

まだ噛む力が弱く、調理に工夫が必要な時期です。

- お肉→小さめに切る、ひき肉を使う
- 野菜→小さめに切る、火を通す



● 1日分の食品のめやす量の例 ●



1日分の食品を3食と間食に分けて使った献立例

(朝食)
ロールパン 1.5個
卵 1個
野菜 55g
オレンジ 50g
牛乳 150ml

(昼食)
中華麺 70g
豚肉 25g
野菜 55g
豆腐 55g
牛乳 150ml
わかめ 5g

(間食)
バナナ 50g
牛乳 100ml
ホットケーキミックス 15g

(夕食)
ごはん 100g
鮭 30g
野菜 55g
じゃが芋 50g
わかめ 10g
きのこ 10g

どうして野菜を食べる必要があるのでしょうか?

体が大きくなるということは、細胞が増えることです。野菜の栄養素は体が成長するときに必要なもので、特に、緑黄色野菜に豊富に含まれています!

ビタミンA: 細胞が増えるとき、入れ変わる時必要
粘膜を強くする(風邪予防・消化吸収力を高める)
ビタミンC: 骨・歯・腱の材料を作るときに必要な酸化(老化)を防ぐ
赤血球をつくる
葉緑素: 赤血球・細胞の核をつくる
食物繊維: 便の材料になる