



食生活チェックシート

(1歳前後)



おいしおがま
食育だよりも
要チェック!!



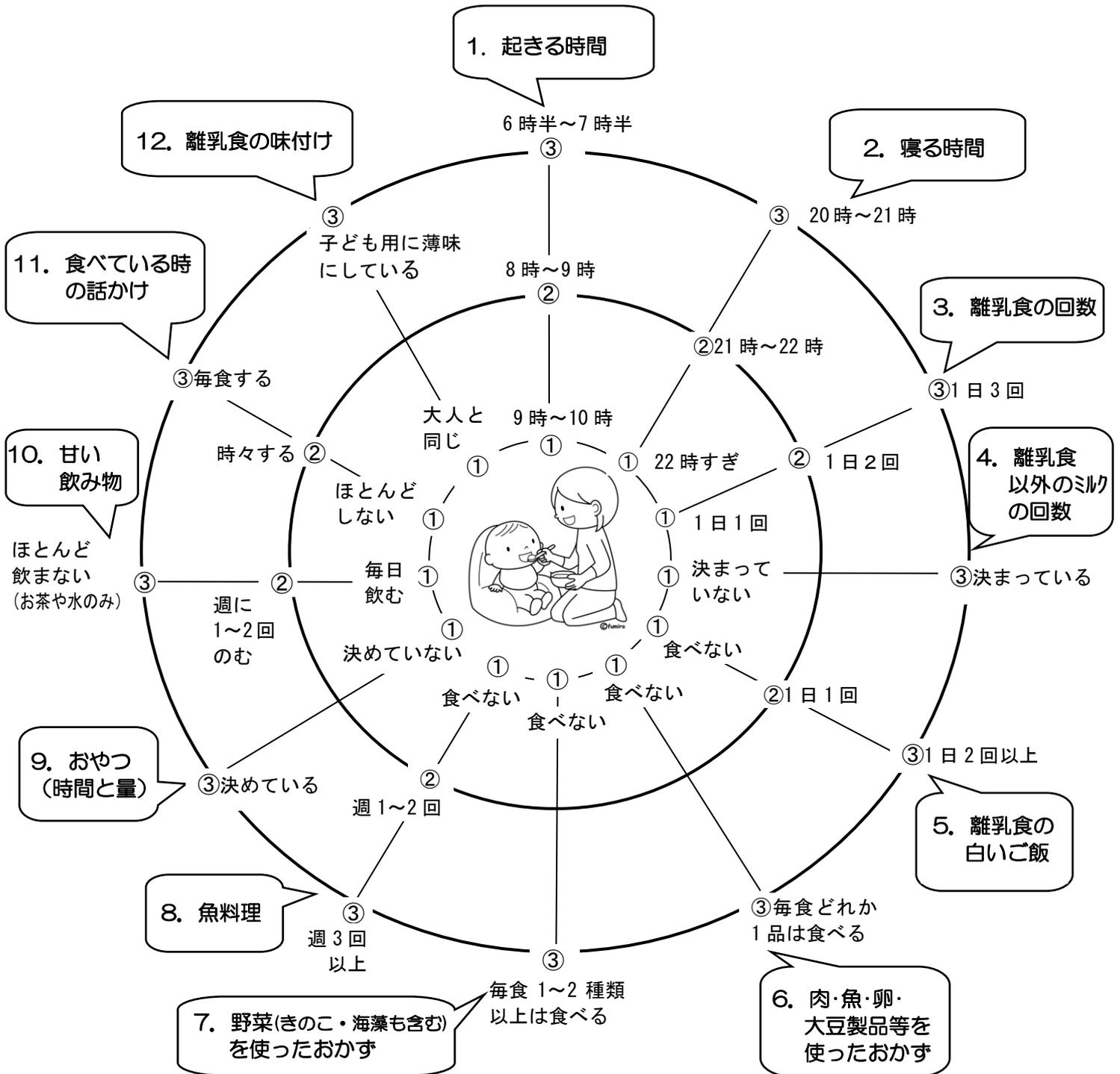
お子さんの
お名前

(か月) 男・女

実施日 年 月 日

当てはまる番号に丸をつけましょう。つけたら隣同士を線で繋いでみましょう。
一番外側の円に近いほど、望ましい生活習慣です。
へこんだところがあれば、改善しましょう。

身長	cm
体重	kg



チェックしてみて気づいたこと

食事バランスガイドで見る 1 歳児の食事量のめやす

食事バランスガイドは 1 日の食事の望ましい組み合わせとおおよその量を料理のイラストで示したものです。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の 5 つのグループの料理や食品をバランスよくとれるよう、「コマ」をイメージして描かれ、食事バランスが悪くなると倒れてしまうこと、回転(運動)することによって安定することを示しています。



大人(成人)の食事量を基に、子ども(1歳)の1日の食事量がどのくらいにあたるか比べてみました。

家族(成人)の1日の食事量の目安

子ども(1歳)の1日の食事量の目安



食事バランスガイド：
厚生労働省・農林水産省策定

食事バランスガイドの成人の料理の組み合わせ例はおおよそ 2,200kcal。

1歳の子どもの推定エネルギー必要量はおよそ 900~950kcal。



- 主食・副菜・主菜はそれぞれ大人の1/2弱程度、果物は 1/2 程度の割合が1日のめやすです。
- 牛乳は離乳の進行(完了)状況に応じて個別に対応します。(飲用にするのは1歳以降にしましょう。)

まだ十分に咀嚼ができないので、繊維質の固い葉物や肉類は控えて薄味にしましょう!

【厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」】

子どもは成人より体が小さいのですが生命の維持のほかに成長のために必要な栄養素やエネルギーの量が、成人と比べてかなり多くなります。

※あくまでめやすですので成長曲線等をみながらすすめましょう。

生活リズムを作しましょう

1歳のお誕生日を迎えるころになると、赤ちゃんの生活も活発になってきます。睡眠、食事、遊びと活動にメリハリが出てくる頃です。1日3回の食事の時間を規則的にすることで、お腹がすくリズムができ、食事がきちんととれるようになります。しっかり食事を食べると、たくさん遊べ、たっぷり眠れます。

このリズムを繰り返すことで、生活リズムが整ってくるのです。「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムは離乳食期から習慣づけていきましょう。

