

保育者からの
メッセージ



《生後 12～18 か月ごろ》

平成 18年1月編集・発行
平成 21年1月改訂
平成 24年9月改訂
令和 8年3月改訂
仙台市こども若者局
幼稚園・保育部 運営支援課



生後12～18か月ごろ

1日3回の食事のリズムを大切に、生活のリズムを整えましょう。
手づかみで食べるのが上手になり、食べこぼしながらも、一口量を覚えていきます。

食事のポイント



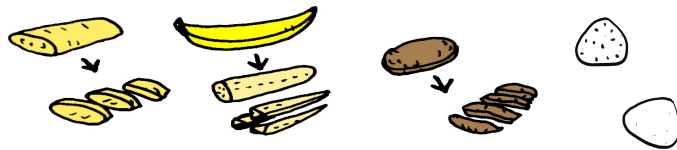
◎ 朝・昼・夕の食事と午前、午後のおやつとなります。

(おやつも食事の一部として考えましょう)

◎ できるだけ多くの種類の食品をとるよう工夫しましょう。

◎ 手づかみ食べのできる食事ととりいれましょう。

ごはんをおにぎりにしたり、野菜類の切り方を大きめにするなど・・・



◎ 歯ぐきでかめるハンバーグ位の固さが目安。

☆食べる意欲を尊重して・・・

『自分でやりたい』意欲がでてくる時期です。

手づかみ食べは、「自分で食べる」意欲を育てる大切な経験です。

こどもの気持ちを大切に、見守っていきましょう。

<献立例> (1人分)

・やわらかいごはん 80g (茶わん1杯程度)

又は、食パンなら8枚切り1/2枚程度



・豆腐ハンバーグ

《作り方》

もめん豆腐 40g

鶏ひき肉 10g

たまねぎ 10g

サラダ油 少々

A { 卵 5g
パン粉 5g
塩 少々

サラダ油 少々

① 豆腐はキッチンペーパーで包んで余分な水気を切る。

たまねぎはみじん切りにして油で炒め、冷ましておく。

② ボウルに①と鶏ひき肉、Aを入れ、手でよく混ぜ、小判型にする。

③ フライパンに油を熱し、②の両面を焼く。

・ほうれん草のおひたし

《作り方》

ほうれん草 15g

削り節 適量

しょうゆ 少々

① ほうれん草はゆでて、1cm程度に切り、水気を軽く絞る。

② 削り節としょうゆで①を和える。

・じゃがいものみそ汁

《作り方》

じゃがいも 10g

にんじん 5g

かぶ(又は大根) 10g

だし汁 120cc

みそ 3g

① 材料は1cm角に切り、だし汁で煮る。

② 野菜がやわらかくなったら、みそを加える。