

# 1歳児～自分でできることが増え自立していく1歳児①～

**1 身長・体重をみてみましょう**

	今日の値	10か月の値	伸び	平均
身長	<input type="text"/>	<input type="text"/>	= <input type="text"/>	【2cm】
体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	= <input type="text"/>	【0.4kg】

## どの時間に どの位食べるの？

胃袋200～250cc  
 ※3回の食事だけでは1日に必要な栄養がとりきれない  
 → 2回の間食で補います  
 間食 ≠ おやつ  
 お乳は牛乳にきりかえて、間食でとります  
 牛乳は、歯と骨の成長にかかせない

時間	生活内容	量(ml)
6:00	起床 自分で目が覚める	
7:00	離乳食 いつも見る顔はわかる 犬を指さして喜ぶ 砂や花をさわる	●
9:30	牛乳+果物 ねんね	◐
12:00	離乳食 ねんね	●
15:00	牛乳+果物 触ると言が出たり 反応するものが お気に入り まねを楽しむ 部屋中はいはいで 動き回る	◐
18:00	離乳食 お風呂はみがか 寝くなって寝る	●
20:00	就寝	
22:00	おっぱい	○

● = 食事 200ml  
 ○ = おっぱい又は牛乳200ml

1歳2～3か月ごろにやめていきます

## 体の変化は？

前歯を使って噛み切る練習をしま

**胃** 『大きさ=200～250ml』  
大きくなってきます

**肝臓** たんぱく質を消化する酵素も増えてきます  
胆汁の分泌もよくなり、脂肪も消化しやすくなる

**すい臓** まだ未熟です  
(大きさは大人の約1/5)  
一度にたくさんの糖分が入ってくると処理するのに時間がかかります

## 1日に必要な三大栄養素の配分

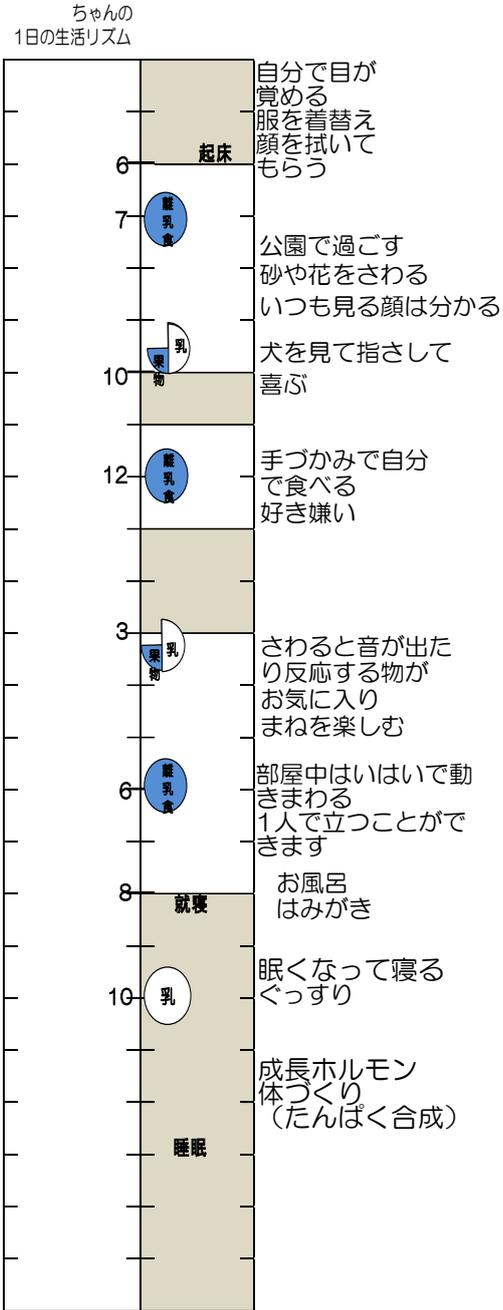
① 1日のエネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	
950kcal				
② 三大栄養素に配分	57%	13%	30%	
③ 必要量	140g	30g	30g	
④ 内訳	牛乳+乳 400cc	25g	6g	15g★
	離乳食 3回	115g	24g	15g

穀類	野菜等				たんぱく質・脂質食品			乳製品		調味料		果物			
(軟ご飯飯)	緑黄色野菜	淡色野菜	いも	焼き海苔	わかめ	卵	魚	肉	大豆製品	大豆・大豆製品	乳製品・牛乳	母乳又はミルク	油	砂糖	果物
300g	45g	60g	50g	5g		2/3個(30g)	20g	20g	豆腐40g	100cc	300cc		6g	3g	60g

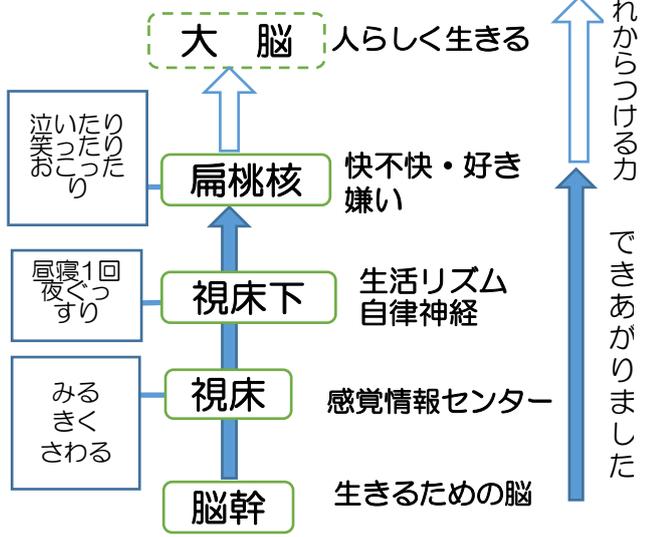
# 1歳児～自分でできることが増え自立していく1歳児②～

## ② 「自分でやりたい!」という意志が出てきます。

### 生活リズム表

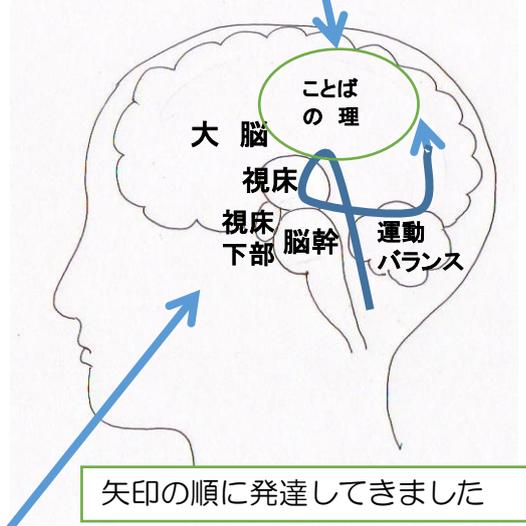


○ は200ccをあらわす



これからつける力  
できあがりました

大脳の言葉の理解をする場所が働き始めました  
ふだん目にして、聞く言葉から覚えていきます。  
外に出かけることで、見たり聞いたり体験する範囲が広がります。  
体験することで新しい言葉や家族以外の顔も覚えていきます。



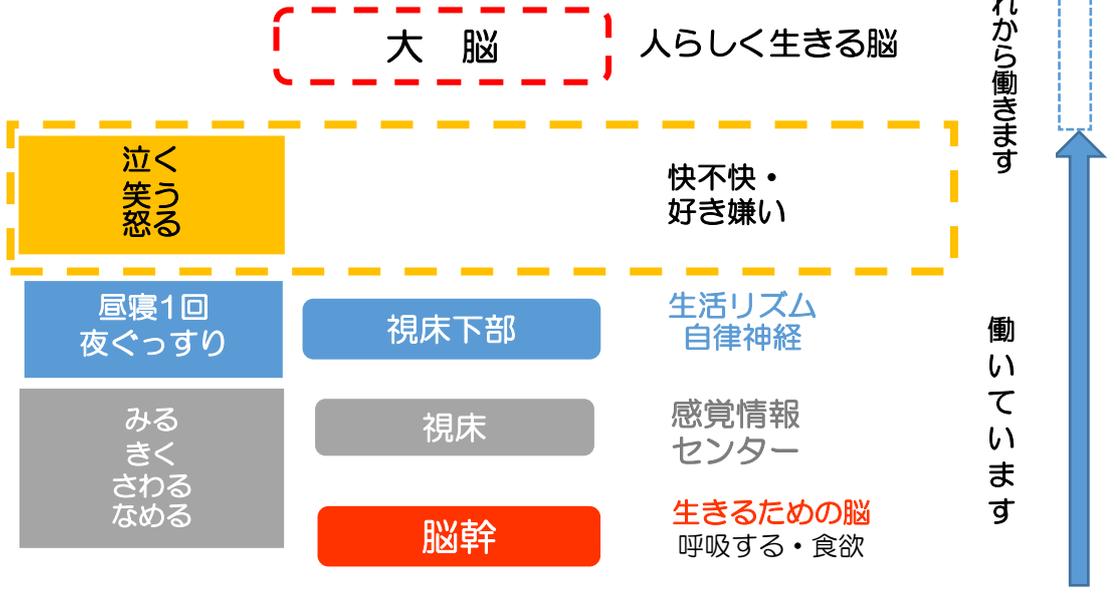
矢印の順に発達してきました

はいはいからひとり歩きへ  
体の動かし方、使い方も体験しながら脳で学習  
はいはい→つたい歩き→ひとり歩き  
**1歳6か月までに歩ければ大丈夫!**  
次々と新しいことができることを求めず、できるようになった力を使いこなしていきましょう。

# 1歳児～自分でできることが増え自立していく1歳児③～

## ③ 「自分でやりたい!」という意思が出てきます

快・不快や好き嫌いの感情を表現することができるようになり、泣く・笑う・怒るといった表現が、はっきりしてきます。そして「自分でやりたい」という気持ちも感情で表現したり、欲しい物や動物などを指さして伝えるようになります。



## ④ 人らしく生きるための脳（大脳）が育ちはじめます 二本足で歩く・言葉・道具を使うことは人間にしかできません

「はいはい」→「つたい歩き」→「ひとり歩き」へ

1歳6か月までに歩けば大丈夫

