

～幼児期の食生活のポイント～



《5月のテーマ》



幼児期の好き嫌いとうちに付き合い、楽しい食事にしましょう

風薫る5月、若葉の緑も鮮やかな季節になりました。新しい生活にも慣れてきましたか？
しっかり朝ご飯を食べて、空に泳ぐ「こいのぼり」に負けないくらい元気に過ごしましょう。

好き嫌い(偏食)

1～2歳ごろの好き嫌いにはムラがあり、今日食べなくても翌日は食べるということもあります。無理強いせず、日をおいて出したり、切り方や味付けを工夫してみると食べることもあります。

ただ、奥歯が生え揃っていない1～2歳児には、食べづらい食品があります。

食事が食べづらいと食べる意欲がなくなり、少食や偏食につながりやすいので、工夫が必要です。

【1～2歳児が食べづらい食品の特徴】

- ①べらべらしたもの:レタス、わかめ、のり
- ②皮が口に残るもの:豆、トマト
- ③弾力のあるもの:こんにゃく、かまぼこ、きのこ
- ④口の中でまとまらないもの:ブロッコリー、ひき肉
- ⑤唾液を吸うもの:パン、ゆで卵、さつまいも
- ⑥匂いの強いもの:にら、しいたけ
- ⑦誤嚥しやすいもの:こんにゃくゼリー、もち



何でも食べられる子どもに



人間は、初めて食べる食べものに対して恐怖心をもち、警戒する行動様式が備わっています(新奇性恐怖といいます)。

子どもも、新しい食べものを食べるときに、“食わず嫌い”になることがあります。

食わず嫌いからくる偏食を避けるには、子どもに向かないもの、食べづらいものは別にして、離乳食の頃から、できる限りたくさんの食品を経験することが大切です。

また、周囲の大人と一緒に食卓を囲み、おいしそうに食べると、恐怖心が薄らぎ、安心して食べることができます。



保育所給食は、2週間のサイクルメニューになっています。月2回、同じメニューが出てくることで、食材や味に慣れ、食べられなかった献立が食べられるようになっていきます。





「焼きそば」と「もずく汁」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
中華麺	250g	こねぎ	12g
豚肉(こま切れ)	80g	青のり	少々
さつまいも	40g	油	大さじ1+1/3
もやし	60g	ウスターソース	大さじ1
キャベツ	80g	A 塩	少々
たまねぎ	60g	こしょう	少々
にんじん	20g		

◆焼きそば

【作り方】

- ① さつまいも・たまねぎは薄切り、キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、もやしは半分に切る。こねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、中華麺をほぐしながら炒め、取り出す。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒める。火が通ったら、にんじん、たまねぎを加えて炒め、しんなりしてきたら、さつまいも、もやし、キャベツ、こねぎを加えて炒める。
- ④ ③に②を入れ、Aを加えて炒め合わせる。
- ⑤ 皿に盛りつけ、仕上げに青のりを散らす。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:201kcal
食塩相当量:1.2g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
もずく	120g	だし昆布	5g
にんじん	20g	水	2 カップ
こねぎ	10g	しょうゆ	小さじ1+1/3
かつお節	10g	塩	少々

◆もずく汁

【作り方】

- ① 【だしをとる】だし昆布を 30 分ほど水につけ、中火よりやや弱めの火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を加え、火を止める。2～3 分経ったら、ザルでこす。
- ② もずくを洗い、ざるにあげて水気を切り、2～3 cmに切る。にんじんはせん切りにする。
- ③ 鍋に①②を入れ、にんじんが軟らかくなったら、しょうゆ・塩で味を調べ、小口切りにしたねぎを加えて火を止める。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:13kcal
食塩相当量:0.8g

