

# ～幼児期の食生活のポイント～



《2月のテーマ》

幼児期の好き嫌いと上手に付き合い、楽しい食事にしましょう

## 体と心においしい、たのしい食事

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)。

「食わず嫌い」の偏食を避けるためには、周囲の大人と一緒に食卓を囲みましょう。大人がおいしそうに食べることで恐怖心が薄らぎ、子どもは安心して食べることができるようになります。

味だけでなく、料理の匂いや色、見た目、その時の心理状態によっても食が進まない場合があります。また、子どもの味覚は大人より敏感で、大人が感じないような苦みや酸味も感じているかもしれません。

「この野菜は何かな?」「どんなにおいや味がするかな?」など、料理や食品に対する情報や経験を積み重ねていくことで、食べられるようになっていきます。

無理強いはず、少しでも食べられたら、たくさんほめてください。



## ～食べやすくするための工夫～

奥歯が生えそろっていない子どもには、食べづらい食品があります。食事が食べづらいと、食べる意欲の低下や、小食・偏食につながりやすくなります。

食べにくさ	食品の例	食べさせるときの工夫
弾力のあるもの	こんにゃく・かまぼこ・きのこ	こまかくする。すりつぶす。
皮が口に残るもの	豆・トマト	皮を取る。
口の中でまとまらないもの	ブロッコリー・ひき肉	とろみをつける。
ぺらぺらしたもの	レタス・わかめ・のり	やわらかく加熱する。
唾液を吸うもの	パン・ゆで卵・さつまいも	水分を加える。
誤嚥・窒息しやすいもの	蒟蒻ゼリー・もち・ピーナッツ	3歳までは与えない。



## ～おすすめレシピ紹介～



「魚のみそ煮」と「小松菜のごまあえ」を紹介します。



### ◆魚のみそ煮

#### 【作り方】

- ① しょうがは、すりおろす。
- ② 鍋に A と赤みその半量を入れて火にかけ、さばを入れて煮る。
- ③ さばに火が通ったら、残りの赤みそを加え、煮汁にとろみがつく程度に煮る。
- ④ 器に盛る。

※ 給食では、野菜などを添えています。

#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:144kcal  
食塩相当量:0.7g



#### 【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
さば	200g	A	砂糖 大さじ1と1/3
赤みそ	小さじ2		しょうが 4g
			しょうゆ 小さじ2/3
			酒 小さじ1弱
			水 60ml



### ◆小松菜のごまあえ

#### 【作り方】

- ① 小松菜は茹でて水気を絞り、2～3cm長さに切る。
- ② にんじんは千切りにし、茹でる。
- ③ ①・②を合わせ、Aで和える。
- ④ 器に盛る。

#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:21kcal  
食塩相当量:0.3g



#### 【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
小松菜	160g	A	すりごま 小さじ1と1/3
にんじん	40g		砂糖 小さじ1と1/3
			しょうゆ 小さじ1と1/3



小さじ1=5ml 大さじ1=15ml 1カップ=200ml

\*分量の「幼児4人分」は、およそ「大人2人と幼児1人」分です。