



食育よくある

困りごと（１）



落ち着いて食べてくれません。食べ終わらないうちに遊び始めてしまいます。

特に１～２歳児にとっては、すべてが遊びの延長上にあります。最も大切なことは、「食事の時間にしっかりお腹が空いているか」が分かれ道となります。食事の前におやつや甘い飲み物を与えずがいていませんか？外で体を使って遊ぶことも大切です。

また、食事の時は子どもの目につく場所におもちゃを置かない。テレビを消して食べるなどの環境も整えましょう！

食育よくある

困りごと（２）



あまりかまずに飲み込んでしまいます。かむ習慣をつけるにはどうしたら良いですか？

乳歯が20本生えそろそろ目安は2歳6か月頃と言われています。それまでは奥歯が生えていない状況です。硬いものはまだ食べにくいので、小さめに切る・軟らかく煮るなどの工夫が必要な時期です。

また、椅子に座って食べる時に、足裏が床についているか観察しましょう。足がぶらぶらしていると力弱くなります。誤嚥防止のためにも、食べる姿勢をチェックしてみましょう。

保育所では、牛乳パックに紙を詰めて台とし、足をのせる補助台にしているところもあるようです。ご家庭でも取り入れられそうですね。



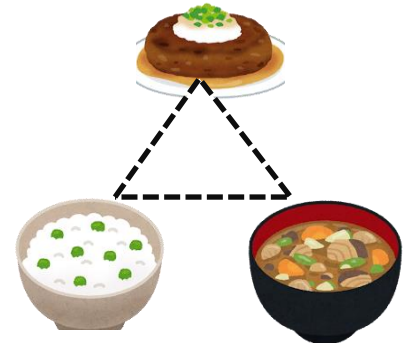
幼児期に身につけたい「三角食べ」について考えてみましょう！

【三角食べてなあに？】

ごはん・おかず・汁物をそれぞれ交互に食べるという和食特有の食べ方です。

【三角食べのメリットは？】

好きなものだけを食べて満腹になるのを防ぎ、栄養の偏りがなくなります。



【三角食べをすすめるために】

- ① 家族みんなで食事をしましょう。「これ美味しいよ！」「これ食べてみよう！」などの家族の声かけで三角食べがスムーズになります。
- ② 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。それぞれの器が違うことで、器を持って食べることをおぼえていきます。



カレーホットドック

レトルトカレーのアレンジ料理です！

<材料4人分>

レトルトカレー	1袋
キャベツ	2枚
ウインナー	8本
ロールパン	8個
ピザ用チーズ	60g
油	小さじ1

<1人分栄養価>

エネルギー	315kcal
たんぱく質	13.9g
脂質	16.7g
食塩	2.1g

- ① ロールパンは縦に切り込みを入れる。
- ② キャベツは芯をとり、一口大に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、ウインナーを炒め、軽く焦げ目がついたらキャベツとレトルトカレーを加えてキャベツがしんなりするまで炒める。
- ④ パンにキャベツ・ウインナーの順に挟む。
- ⑤ ④の上にチーズをのせ、ラップなしで電子レンジ600w、30秒ずつ様子を見ながら加熱して、チーズを溶かす。

「子育て世代応援レシピ」をご活用ください！！



