

～幼児期の食生活のポイント～



《5月のテーマ》

好き嫌いとうちに付き合ひ、楽しい食事にしましょう！

食べられる量から、ゆっくりと

幼児期の好き嫌いは変化します。食べられなかったものが食べられるようになったかと思うと、食べられていたものが食べられなくなったりと悩みはつきません。

食欲のムラで、好き嫌いすることもあるので、①生活リズムを規則正しくする ②食事の前はおなかが空くようにする ③一緒に食べる人がいる などに配慮します。

また食べることに集中できるよう、近くにおもちゃを置かない、テレビをつけないなどにも配慮しましょう。

あせらず、食べられる量から、ゆっくりと進めましょう。



食事時間は楽しい雰囲気

一緒に食卓を囲み、おいしそうに食べ、「おいしいね！」と声をかけると、子どもも新しい食品への恐怖心(新奇性恐怖*)が薄らぎ、安心して食べることができます。

誰かと一緒に食事をする(共食)は、乳幼児～小学生を対象とした研究で、『主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べる』ことにもつながることが報告されています。

※人間には、初めて食べる食べ物に対して恐怖心もち、警戒する行動様式が備わっています。

いろいろな食べ物を食べる

いろいろな食べ物に触れ、食べ物への興味や関心を育てていきましょう(料理や買い物、栽培や収穫など)。

苦手な食べ物を食べられたときに、それができたという達成感が生まれます。さらに、それを周りの人が認めてくれると自信にもつながります。その自信は、いろいろな物事に前向きに取り組む力にもつながります。



「食べにくさ」が好き嫌いにつながっている場合があります(調理の工夫が必要になる食品の例)

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。
ぱらぱらしたもの	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	こんにゃく 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～



「豆乳タンタンめん」と「わんぱくハンバーグ」を紹介します



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
中華めん(乾)	120g	チンゲンサイ	120g	
鶏ひき肉	100g	トマト	120g	
しょうが	4g	B	水	240 ml
ごま油	小さじ4		鶏がらスープの素	4.8g
A	しょうゆ	小さじ 2/3	みそ	小さじ2
	赤みそ	8g	豆乳(無調整)	240 ml
	酒	小さじ 2	すりごま	8g

◆豆乳タンタンめん

【作り方】

- ① めんはゆでしておく。
- ② しょうがはすりおろす。
- ③ チンゲンサイは 1.5cm 幅に切り、ゆでて水気をきる。トマトは湯むきし、さいの目に切る。
- ④ 鍋にごま油を熱し、ひき肉と②を加えて炒め、A で調味する。
- ⑤ 別の鍋に B を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら、豆乳、すりごまを加え、最後にごま油を加える。
- ⑥ ①を1人分ずつ器に盛り、⑤を注ぎ、③、④を盛りつける。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:240kcal
食塩相当量:1.5g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
合いびき肉	160g	パン粉・牛乳	各 32g
鶏レバー	60g	カレー粉	0.4g
玉ねぎ	80g	ウスターソース	小さじ 1/3
にんじん	32g	サラダ油	小さじ 2
卵	1個	トマトケチャップ	20g

◆わんぱくハンバーグ

【作り方】

- ① レバーは水につけて血抜きし、しっかりゆで、みじん切りにする。
- ② 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、②を炒め、冷ましておく。
- ④ パン粉は牛乳に浸しておく。卵は溶いておく。
- ⑤ ひき肉に①、②、③、④、ウスターソース、カレー粉を入れ混ぜ、形よく整える。
- ⑥ フライパンに油を熱し、中までじっくり火が通るように焼く。
- ⑦ 器に盛り、ケチャップをかける。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:186kcal
食塩相当量:0.4g

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。