

～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上手に付き合い、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するものです。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、好き嫌いを主張することもあるので、①生活リズムを規則正しくすること②食事の前はおなかが空くようにすること、③一緒に食べる人がいることなどに配慮します。

また食べることに集中できるように、食べる場所の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。



食事時間は楽しい雰囲気です

一緒に食事をする人が「おいしい！」と、子どもより先に楽しい雰囲気できだくと、子どもも「新奇性恐怖※」が薄らぎ、安心して食べられるようになります。

誰かと一緒に食事をする事(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を持ち、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。

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もあります(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	カキ氷ゼリー・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～



「春雨とちりめんの油炒め」と「若竹汁」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
春雨	60g	さやいんげん	20g
豚肉	80g	しらす干し	20g
にんじん	40g	サラダ油	小さじ2
玉ねぎ	80g	A 塩	小さじ1/5
キャベツ	80g		しょうゆ

◆春雨とちりめんの油炒め

【作り方】

- ① 春雨は水で戻し、食べやすい長さに切る。
- ② 豚肉は一口大に切る。
- ③ にんじんは千切り、玉ねぎはうす切り、キャベツは短冊切りにする。
- ④ さやいんげんは茹でて、斜め切りにする。
- ⑤ フライパンに油を熱し、②を炒める。次に③を加えて火が通るまでさらに炒める。
- ⑥ ①としらす干しを加え、Aで味を調える。
- ⑦ ④を加えてさっと混ぜ火を止め、器に盛る。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:136kcal
食塩相当量:0.7g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
ゆでたけのこ	24g	干しわかめ	2g
にんじん	20g	A しょうゆ	小さじ1
水菜	20g		塩
		だし汁	2カップ

◆若竹汁

【作り方】

- ① ゆでたけのこは細切り、にんじんは千切りにする。
- ② 水菜は2cm長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁・①を入れて煮る。
- ④ Aで味を調え、②・わかめを入れてさっと火を通す。
- ⑤ 器に盛る。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:14kcal
食塩相当量:0.7g



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。