

🌸 幼児食について 🌸

離乳食が完了してすぐに大人と同じ食事になるわけではありません。まだ歯も生えそろっておらず、噛む力も弱いので、家族のメニューよりやわらかく仕上げてください。家族みんなで同じメニューを共有できるように、家族の食事を薄味に見直していきましょう。

この時期は**色々な食品や料理に親しみ、食べることの楽しさを体験**することが大切です。新しい食材や、苦手なものは少量ずつから体験して、徐々に慣れていきましょう。

食事の困りごと

◇食ベムラ◇

「昨日はよく食べたのに、今日は食べない…」ということはよくあることです。また、体格や活動量、その日の体調によって、食べる量は大きく変わります。3~4日で色々な食材が食べられていたら問題ありません。



◇好き嫌い◇

食べ慣れていない食材、硬いもの、パサパサしたもの、香りの強いものなどは苦手だと感じる場合があります。調理方法や味付けを工夫して色々な味を体験していきましょう。

好き嫌いや食ベムラの対処法

◎噛めなくて食べにくい…

繊維の多い野菜やレタスのようなペラペラしたもの、弾力のあるお肉などは噛む力が弱いお子さんにとって食べにくい食材です。大人の食事よりやわらかく仕上げる、あんかけやホワイトソースなどでとろみを付けるなど 料理にひと工夫を加えてみましょう。

◎酸味が苦手…

味に敏感な幼児期には、酸味のあるものには抵抗感があります。また、離乳食ではあまり出てこない味のため、食べ慣れていないので苦手と感じる子が多いです。酢の物などは甘めに仕上げたり、旬の果物を少しずつ体験したり、無理強いしない程度に少しずつ試していきましょう。

◎お腹が空いていない…?

遊び食べや食ベムラのある場合、お腹が空いていないということも考えられます。「早寝・早起き・朝ご飯」の生活リズムを整え、しっかり体を使った遊びをして、お腹が空いた状態で食卓につきましょう。また、おやつやジュースをダラダラと食べて(飲んで)いると、空腹が感じられません。おやつは時間と量を決めて、メリハリをつけましょう♪



「食事=楽しい♡」と思えることが食欲アップにつながります

「楽しい食事」は「美味しい」と記憶されます。家族や友達と一緒に食事をしたり、絵本やままごから食に対して興味を引き出して、「食べてみようかな」という意欲を引き出していきましょう。



意欲を引き出すポイント

- ・好きなキャラクターの食器やスプーンなどを使う
- ・野菜などを☆や🚗などに型抜きしてワクワク感をプラスする
- ・家族やお友達と楽しく食べる
- ・簡単なお手伝い(野菜を洗う、卵の殻向きなど)



家族と一緒に食べられるメニュー(例)

材料:大人2人分+こども1人分

取り分ける量の目安:全体の1/10程度 (2歳前後の目安量です。お子さんの年齢などに応じて調整してください)



- ・ささみのチーズピカタ
- ・野菜のトマト煮
- ・じゃがいものきんぴら

【ささみのチーズピカタ】



【材料】

ささみ	3本(200g)
塩	少々
小麦粉	大さじ2
とき卵	1個分
粉チーズ	大さじ2
油	

【作り方】

- ① ささみはスジを取り、繊維を切るように1本を3~4等分して、塩をふる。
- ② ささみに小麦粉を薄くまぶし、卵に粉チーズを混ぜたものをつけて、油をひいたフライパンで両面焼く。

☆パサつきやすい食材(ささみや白身魚)はピカタやムニエルなど衣をつけて焼くと食べやすくなります。

【乳製品が使えない場合】粉チーズを使用しなくてもOK。

【卵が使えない場合】小麦粉と粉チーズを付けて焼いてムニエルに。

ママパパ用にアレンジできます！

【ケチャップ+粒マスタード】など調味料をプラス！
【マヨネーズ+カレー粉】

【野菜のトマト煮】



【材料】		・顆粒コンソメ	小さじ1/2
・たまねぎ	1/4個	・トマト水煮缶	1/2缶
・にんじん	1/4本		(200g)
・キャベツ	2~3枚	・水	1/2カップ
・塩	少々	・オリーブ油	大さじ1

【作り方】

- ① 玉ねぎは1cm角、キャベツは2cm角、にんじんは2mm厚の半月切りに切る。
- ② 鍋に油を熱し、野菜を入れて塩をふってしんなりするまで炒める。
- ③ トマト水煮缶、水、コンソメを入れて20分程煮る。

【じゃがいものきんぴら】



【材料】				
・じゃがいも	小2個	A	・しょうゆ	
・にんじん	1/4本		・みりん	大さじ1弱
・コーン(粒)	20g		・酒	少々
			・油	大さじ1/2

【作り方】

- ① じゃがいも、にんじんは拍子切りにし、じゃがいもは水にさらして水気を切る。
- ② フライパンに油をひいて①を入れ、弱火で野菜が透き通るまで炒める。
- ③ Aを加えてふたをして蒸し焼きにする(5分程)。ふたを開けて水分がなくなるまで炒める。