

12月のほけんだより

令和2年 第241号

呉市役所
子育て施設課
0823-25-3144

おいしく・楽しく食べよう幼児食！

好き嫌いや小食など食事の悩みも出てくる幼児期の食事、何にしようか？と悩むことも多いのではないのでしょうか？毎日のことなので、「食事をしっかり食べさせないと！」と完璧を目指したり、がんばりすぎたりすると親子ともに疲れてしまいます。好き嫌いを作らないことよりも、好きなものを増やす！といった考えで食事を用意してみてもいいでしょう。ここでは、おいしく・楽しく食べる食事のヒントを紹介します。



幼児食の基本



あまり考えすぎず、主食・主菜・副菜・汁ものをそろえることを意識してみましょう！また、食事に加えて間食をとることで、食事ではとりきれない栄養を補給していきます。

ビタミンやミネラル，食物繊維
で体の調子を調えます！



副菜

たんぱく質で体をつくれます！



主菜

主食



体や脳を動かすエネルギー源です！



汁もの



主菜・副菜で不足する栄養を
補います！

+ 間食



間食は食事ではとりきれない栄養を補給します！

※食事に響かないよう、とりすぎには注意しましょう！



子どもの好きなものを増やすには

子どもの「イヤイヤ」がそのまま「嫌い」と思っていないですか？好き嫌いの程度や原因はさまざまです。“食べないから食卓に出さない”では食べられるようにはなりません。形・味付けや調理法を変えると食べられるようになることもあります。楽しい環境を作ってあきらめず何度も挑戦してみましょう。

食べられない背景にはなにがあるの？

食べ物がのみ込みにくかったり、食感が嫌で食べられなかったりすることがあります。食べやすくするひと工夫をしてみませんか。

パサパサ



ゆでたまご パン さつまいも

他の食品と混ぜる
水分を含ませる

皮



トマト まめ

皮や筋を取り除いて食べやすく

ばらばら



ブロッコリー ひき肉

他の食材と混ぜてまとめる
とろみをつける

ぺらぺら



レタス わかめ

加熱してやわらかくする

食べやすくして おいしい一品メニュー



キャベツバーグ

材料 分量 (2人分)

ひき肉	100g
豆腐	60g
玉ねぎ	40g
人参	40g
キャベツ	60g
卵	1/2個
パン粉	大さじ2
牛乳	大さじ2
塩・こしょう	少々
油	大さじ1/2
ウスターソース	大さじ2/3
お好みソース	大さじ1弱

◆付け合わせ

ブロッコリー	80g
塩	少々
プチトマト	4個

作り方

- ① 豆腐は湯通しして固く絞る。
- ② 玉ねぎ・人参はみじん切りにして炒め、キャベツは、粗みじん切りにして軽く炒める。
- ③ ボールにひき肉とAの材料を入れよく混ぜる。
- ④ ①・②を③に加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ⑤ ④を人数分に分け、小判形に整えて油で両面を色よく焼く。
- ⑥ Bの調味料を混ぜてソースを作る。
- ⑦ ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでする。
- ⑧ プチトマトは洗う。
- ⑨ 器にハンバーグを盛り、⑥のソースをかける。⑦・⑧を添える。

ほけんだよりは、くれ子育てねっとの子育て支援サービスでもご覧になることができます。

URL <http://www.kure-kosodate.com/>