

# 幼児期の食事



- ・バランスの良い食事を心掛けましょう
- ・食事を楽しむ気持ちを持たせ、食習慣の基盤を作ります
- ・自分で食べることで、食欲や好奇心を育てます

## バランスのよい食事とは・・・？

1 食の中に主食・主菜・副菜を揃えましょう。いろいろな食品をとることが大切です。



### ◇主食◇

ご飯・パン・麺類

などの炭水化物

→体や脳を動かすエネルギー源となる



### ◇主菜◇

魚・肉・卵・大豆

などのたんぱく質

→筋肉など体をつくる材料となる



### ◇副菜◇

野菜・キノコ・海藻

などのビタミン・ミネラル・食物繊維

→不足しがちな栄養を補い、  
体の調子を整える



### +果物・乳製品



## 何を食べる・・・？

1歳を過ぎると大人と同じような食事をほとんど食べられるようになりますが、まだまだ味覚や消化器官は未発達ですので、配慮は必要です。

### 目安量

1～2歳：大人の1/2程度

3～5歳：大人の2/3程度

### 味付け

なるべく薄味に(調味料は大人の1/2～1/3程度が目安)

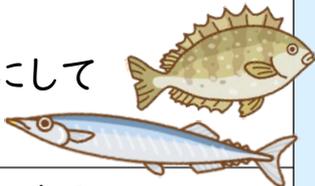
※**生もの**(お刺身・生卵など)は**2歳頃**からが目安です。

刺激物は避けましょう。**食べやすい大きさに切って**あげましょう。

# 好き嫌いを減らすには・・・？

- ❖ 食材の**固さ**や**大きさ**を見直してみましょう。
- ❖ 料理の**彩り**や食材の**切り方**、**盛り付け**を工夫しましょう。
- ❖ 周りの人が**美味しそうに食べる**ところを見せてみましょう。
- ❖ **お手伝い**をさせてみましょう。

## 食材を食べやすくする調理の工夫

 <p><b>野菜類</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 旨味のある食品（肉、魚、チーズ、油揚げなど）と組み合わせる。</li><li>・ よく茹でてアクなどを取り除いてから調理する。</li><li>・ はじめはごく少量から使い、少しずつ慣れる。</li><li>・ 揚げで油の旨味を利用する。</li></ul> 
<p><b>肉</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 下味やとろみをつけ、柔らかく仕上げる。</li><li>・ ひき肉などが食べやすい。つなぎを多めにする。</li><li>・ 噛む力に応じて薄切り肉を使う。切るときは繊維を短くする。</li></ul>
<p><b>魚</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 下味をつけて焼くなどして生臭さを消す。</li><li>・ ごはんやマッシュポテトに混ぜたり、あんかけにしてボソボソ感を和らげる。</li></ul> 
<p><b>ごはん</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 柔らかく炊き、しっかり噛んで食べられるようにする。</li><li>・ おにぎりなど食べやすい形にする。</li></ul>
 <p><b>牛乳</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ スープやカレー、グラタンなどに少量ずつ利用する。</li><li>・ ミックスジュースや牛乳寒天などに利用し、冷やして独特の臭いを和らげる。</li></ul> 

子どもの好ききらいは悪いことではありません。**成長とともに味覚も変わっていく**ので、いつの間にか苦手なものが食べられるようになっていたということもよくあります。どんなに工夫しても食べない場合は**無理強いせず**、**食事が楽しい時間**となるよう**ゆっくりと見守って**あげてください。