



食生活でおぼえておきたいこと

- 食べることの楽しさを伝える
- まだまだ、うす味が望ましい
- 大人と同じ食事は、食べることが難しいものがあります
- 食事マナーを無理なく食卓で

この時期の子どもたちは離乳食の進み方により

①咀嚼する力 ②食べられる食品の量 に大きく **個人差** が出ます



困った! どうしよう?

子どもの食事、なかなか思うように進まない！
よくある困った悩みについてお答えします♪



丸のみしてしまう…

- 奥歯が生えそろうまであせらない
- 食習慣を見直す

軟らかすぎるものばかりになってませんか？

- かむ練習ができるメニューに

切り方を小さくしすぎず、大きめに切り、前歯を使うようにしてみましょう。

(例) 食感を生かした「大根の煮物」「皮むききゅうり」

「春雨サラダ」などを組み合わせてみては…

- 固さの違う食べ物を組み合わせる

しっとり・固い・軟らかい・カリカリなどいろんな食感が体験できるようにしてみましょう。



早食いになっちゃってる…

- 口の動きをチェックしましょう

かむ時に口が閉じていますか？

舌を使って奥歯の方に持っていくことができますか？

- 咀嚼の機能がどのくらいか確認して練習を

1品は咀嚼く力をつける練習食で様子を見てみましょう
献立は形態の違うものを組み合わせましょう。

(お汁と煮物・焼き物と煮物など)

- 食環境を整えましょう

食卓でのコミュニケーションをはかりながら食べると食べることが楽しく好きになっていきます。

- かむことを意識した声かけを

「おいしい音がするかな??」など自然にかむことを意識する声かけをしましょう。



野菜を食べやすくする調理方法

- ・レタス・キャベツ・青菜等の葉物野菜は、茹でてから和えると食べやすい。
- ・苦手な野菜は、細かく切ってハンバーグやピラフ等に混ぜて少しずつならしていく。
- ・根菜は、薄くスライスして揚げて野菜チップスに。



作ってみよう♪

野菜たっぷりミートソース

<材料> 約5回分

豚ひき肉……………150g
玉ねぎ……………1/4 個
にんじん……………1/4 本
苦手な野菜……………適量
ケチャップ……………大さじ5
ウスターソース…大さじ3
はちみつ……………小さじ1
塩こしょう……………少々
サラダ油……………少々

<作り方>

- ①野菜はすべてみじん切りにする。
- ②小鍋に油をしき、弱火で玉ねぎを炒める。しんなりしたらひき肉を入れ、中火で炒める。
- ③他の野菜を入れ、油がまわったら調味料をすべて入れて弱火で混ぜながら煮る。

ケチャップ味で食べやすい♪スパゲッティだけでなく鶏肉などにかけても◎

