

子どもの食事に困ったら

岸和田市立保健センター



子どもの食事、こんなことに困っていませんか？

Check!

食べ物の固さや大きさは、合っていますか？

- ✓ 少食
- ✓ むら食い（食べる量が多かったり少なかったりする）
- ✓ 遊び食べ
- ✓ 食事に時間がかかる
- ✓ あまりかまないで食べる
- ✓ 好き嫌が多い
- ✓ いつまでも口にためて飲み込まない
- ✓ 食べてもすぐ出してしまう
- ✓ よくむせる
- ✓ 食事中に水分をほしがる

味の好き嫌いよりも**食べにくさ**が原因の一過性の**もの**が多いです。食べにくそうにしているか確認して個人のかむ力や歯のはえかたに適した調理方法を工夫しましょう。→ **check 1**へ !!

環境が食べたい気持ちをつくります

3歳以降あたりからの子どもの偏食は、味の好き嫌いや心理的な要因や環境によるものが多くなってきます。さまざまな食の体験を与えて食べようとする意欲がでるような環境づくりをしてあげましょう。→ **check 2**へ !!

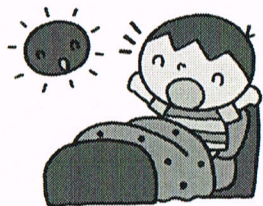
※かむ力や発達には個人差があります。食べる様子を見て確認してあげましょう。

そのまえに！

生活リズムが乱れていないかチェックしてみましょう！

睡眠、食事、運動、排便などの生活リズムの乱れは、食べる意欲の低下から、食行動の問題を招きやすくなります。

- 夜は早く寝ていますか？（午後9時ごろまでに）
- 朝は早く起きていますか？（午前7時ごろには）
睡眠不足は、食欲を低下させます。
- 食事時間とおやつの時間は決まっていますか？
時間が決まっていないと、お腹がすく時間があいまいになり、ダラダラ食べる原因になります。
- おやつを食べすぎていませんか？
子どもは胃の容量が小さいので、3回の食事では必要な栄養素がとれない場合があります。おやつという形で不足分を補うことが、子どもにとってのおやつの基本となります。芋や牛乳、野菜や果物などがおすすめです。甘いものは食事が減ってしまうので、食事をきちんと食べない子どもには控えましょう。
- 体をたくさん動かして遊んでいますか？
お腹がすくと、食事の量も増えます。
- 寝る前に飲んだり食べたりしていませんか？
- 体調が悪くないですか？



Check 1

食べ物の固さや大きさは、合っていますか？



嫌がる食材	食べにくい理由	調理の工夫
レタス わかめ	うすくてペラペラしている	加熱してやわらかくする
豆 トマト	皮がのこって食べにくい	皮までやわらかく煮る 皮をとる
肉 えび いか	かたい	小さく切る
こんにやく かまぼこ 貝類	弾力がある	小さく切る
ブロッコリー ひき肉	口の中でバラバラになる	他の食材と混ぜる とろみをつける
パン ゆで卵 いも類	唾液を吸って食べにくい	水気を含ませる 他の食材と混ぜる
生野菜 果物	口の中でごろごろする	加熱する すりおろす
ごぼう キャベツ きのこと類	繊維が強い	加熱してやわらかくする 小さく切る
汁物 飲み物	好む温度が違う	あたためる 冷たくする

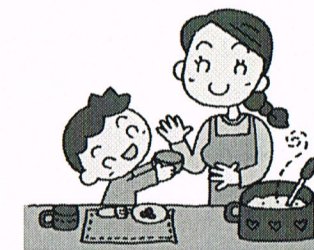
※食感を変える調理方法は、刻む・すりおろす・揚げる・ミキサーにかけるなどがあります。
※やわらかくなりすぎると、かむ練習になりません。丸飲みしないでかめる固さにしてあげましょう。
※早く食べるようせかすことも、早食いや丸飲みの原因になります。ゆっくり食べさせましょう。

Check 2

環境が食べたい気持ちをつくります

食べたい気持ちになっていますか？チェックしてみましょう。

- 大人が好き嫌いをしていませんか？
大人の好き嫌いが多くと、子どもも同じようにふるまいます。おいしそうに食べている姿をみせてあげましょう。
- ワンパターンの食事が続いていますか？
ワンパターンの料理を食べさせられると、その食材を食べたくなくなります。楽しく声かけしましょう。
- みんなで楽しく食べていますか？
- 怒られるなどで気分が沈んでいませんか？
- テレビを消していますか？
- 食卓の近くにおもちゃを置いていませんか？
- 周りが落ち着いた状態で食べられていますか？
一緒に食事を囲む人や周りの人が落ち着いていないと食事への興味がなくなります。
- 味の嫌いな料理ばかりではありませんか？
苦手な料理は少なく盛り付け、食べられたら思いっきりほめてあげましょう。
- 苦手な料理を無理強いしていませんか？
食べることを無理強いすると、ますます嫌がるようになります。スプーンひとさじから、食べられたらほめてあげましょう。
- 見た目では食べられなくなっていますか？
盛り付けが大盛りすぎると食欲がなくなります、また、魚の形がこわいなどがあります。切り身や缶詰、フライなど形のわかりにくい食材や調理方法を試してみましょう。
- 食べ慣れない食材を使っていますか？
新しい食材や慣れない味は、受け入れるまでに時間がかかるので、少ない盛り付けではじめましょう。
多くの味を経験させることで食べられるものの幅がひろがっていきます。経験が少ないと、偏食や好き嫌いにつながっていきます。
- 酸味や苦味がありませんか？
抹茶やコーヒー、ビールなど強い苦味があるものを大人になるにつれて好むようになった経験はありませんか？
酸味や苦味は本能的に好まない味とされています。酸味や苦味など、少しずつ味覚の経験を積んで慣れていくことで食べられるようになります。酸味は甘酢にすれば、比較的早く慣れます。野菜の苦味は強くないので慣れていきます。よく加熱すると食べやすくなります。



親子でクッキングしましょう！

料理づくりには、味や色、香り、音など、子どもの好奇心を刺激する発見や驚きがいっぱいです。きっと、また手伝いたいという気持ちになるはずです。苦手な食材も食べられるきっかけになるでしょう。お手伝いポイントの中で、子どものできることからやらせてあげましょう。

※飾り材料は、そのまま単品ごとに分けて普段の料理にとり入れることが可能です。

【彩りサラダ寿司】

そばろ混ぜ込み酢飯に寿司飾り材料をのせていきます。

寿司飾り材料

☆ツナときゅうりの和え物☆

材料(4人分)	
きゅうり	1本
ツナ缶	小1缶
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	少々

作り方

- きゅうりは半月切りにして、しんなりするまで塩もみし、すすいで水気をきっておく。
- ツナはしぼって汁気をきっておく。
- 食材とマヨネーズを混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。

1人分

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
43kcal	2.8g	3.1g	8mg	0.2g

※包丁を扱うときは、目をはなさず、十分に注意する

※きゅうりは、縦半分に割り、半月切りさせると安全

※ツナはオイル漬けのときは、湯をかけて落とす

☆にんじん☆

材料(4人分)	
にんじん	80g

作り方

- 5mmの薄切りにしてやわらかくゆでる。
- 好きな型に抜く。

※にんじんは、型抜きの前にはゆでたほうがやりやすい

1人分

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
7kcal	0.1g	0g	5mg	0g

☆卵☆

材料(4人分)	
卵	M2個(80g)

作り方

- ゆで卵をつくり、白身は細かく刻む。
- 黄身をつぶし白身と混ぜ合わせる。

※ゆで卵はフォークを使っても細かくできる

1人分

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
38kcal	3.1g	2.6g	13mg	0.1g

☆サラダ菜☆

材料(4人分)	
サラダ菜	2枚(60g)

作り方

- よく水洗いして、ちぎる。
- 水気をきっておく。

1人分

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
2kcal	0.3g	0g	8mg	0g

お手伝いポイント

- きゅうりを洗う
- きゅうりを輪切りにする
- きゅうりを塩もみして、水気をきる
- ツナの汁気をきる
- 調味料を加える
- 食材を混ぜ合わせる

- にんじんを型抜く
- ゆで卵の殻をむく
- ゆで卵を細かく刻む・つぶす
- サラダ菜を洗う
- サラダ菜をちぎる

1食分の栄養価合計

熱量	375(kcal)
たんぱく質	15.0(g)
脂質	9.2(g)
カルシウム	42(mg)
食塩相当量	1.4(g)

そばろ混ぜ込み酢飯

☆酢飯☆

材料(4人分)	
飯	520g
酢	大さじ2と1/2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2

※米1.5合程度

作り方

- ごはんが熱いうちに合わせ酢を混ぜ、酢飯をつくる。

1人分

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
228kcal	3.3g	0.4g	4mg	0.5g

☆鶏そばろ☆

材料(4人分)	
鶏ひき肉	100g
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1
しょうが汁	30g分の汁
にんじん(型ぬきの残り)	

作り方

- 型抜きをして残ったにんじんをみじん切りにする。熱したフライパンに油をひき、鶏ひき肉とにんじんを炒める。
- 調味料としょうが汁を加え、そばろをつくる。

1人分

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
57kcal	5.4g	3.1g	4mg	0.6g

※火を扱うときは、目をはなさず、十分に注意する

お手伝いポイント

- 合わせ酢をかける
- ごはんと合わせ酢を混ぜる
- にんじんをみじん切りにする
- 食材を炒める
- 調味料を加える

食の体験を広げていきましょう

食べる楽しさを知るために

一緒に食事づくりをする

簡単な調理や買い物をする中で、マナーや習慣を覚えコミュニケーションを図ることができます。

おなかがすいたと感じる

ぐっすり眠り、たっぷり遊び、空腹を感じるようになれば、食欲がわいてきます。子どもの欲しがる菓子などをすぐに与えないようにしましょう。

おいしい食べ物を知る

色々な食品を味わい見て触ったりするうちに、食べる意欲が出てきます。

食べ物やからだのことを話す

「今日は何を食べる？」と会話し、食べ物の本を読むうちに、食に関心をもち始めます。自然に食べることの大切さを理解できるようになります。

家族やお友達と一緒に食べる

楽しく食事すると「一緒に食べるとおいしい！」と感じるようになり、食べる楽しさが増します。

食べ物の絵本のご紹介

料理の楽しさを知る

『しろくまちゃんのほっとけーき』こぐま社/わかやまけん
おかあさんとほっとけーきを作るしろくまちゃん。この絵本を見た後は、一緒にほっとけーきがつくりたくなるはずです。

食品の知識を知る

『やさいのおなか』福音館書店/きうちかつ
野菜に興味をもつ絵本。断面を見て野菜を当てましょう。

行事や食事のマナーを知る

『いただきますあそび』偕成社/きむらゆういち
食べる前にいただきますが言えるかな？

食物連鎖と食と成長の関係を知る

『はらぺこあおむし』偕成社/エリック・カール文絵もりひさし訳
あおむしは、おなかをすかせて色々な食べ物を食べて成長していきます。