

3 歲兒健康診查

# 幼兒食BOOK



## まえおき ～食べることは楽しいこと～

「偏食」、「食べるのに時間がかかる」、「少食」、「早食い」、「お菓子ばかり欲しがる」などお子さんの食事で困りごとがあるご家庭も多いことと思います（全国調査で約8割の方がお子さんの食事で困りごとがあるということがわかっています）。

「好き嫌いしないで食べてほしい」、「もっとテキパキと食べてほしい」、「栄養バランスは大丈夫かな…」など困りごとや悩み、不安はあると思いますが、乳幼児期の食事で大切なことの1つは、食べることは楽しいと学ぶことです。

理想どおりに行かないことは当たり前！という気持ちで、お子さんとの食事を楽しみましょう。



## 1. 健康的な食事の基本ポイント

幼児期の食生活は、その後の食習慣に大きく影響します。健康的な食事のポイントを押さえて、良い食習慣を身につけましょう。

### 1日3食（朝食・昼食・夕食）規則正しく食べましょう

#### ●朝食も毎日食べましょう！

朝食は眠っていた体を効率よく目覚めさせます。食べるという行為で体の様々な臓器を使うため脳が活性化し体温も上昇します。朝食の欠食は将来、生活習慣病にかかるリスクを高めることもわかっているのです。今の時期から朝食を食べる習慣をつけましょう。



#### ●食事時間を意識しましょう！

生活リズムには食事時間が大きく影響しています。朝きちんと起きて朝食を食べることで体内時計がリセットされ、夜寝る時間になると眠くなるという生活リズムが整います。夕食時間が遅いと睡眠の質が下がり、寝つきが悪くなったり寝起きが悪くなったりしやすいので夕食は遅くとも19時頃には済ませるようにしましょう。



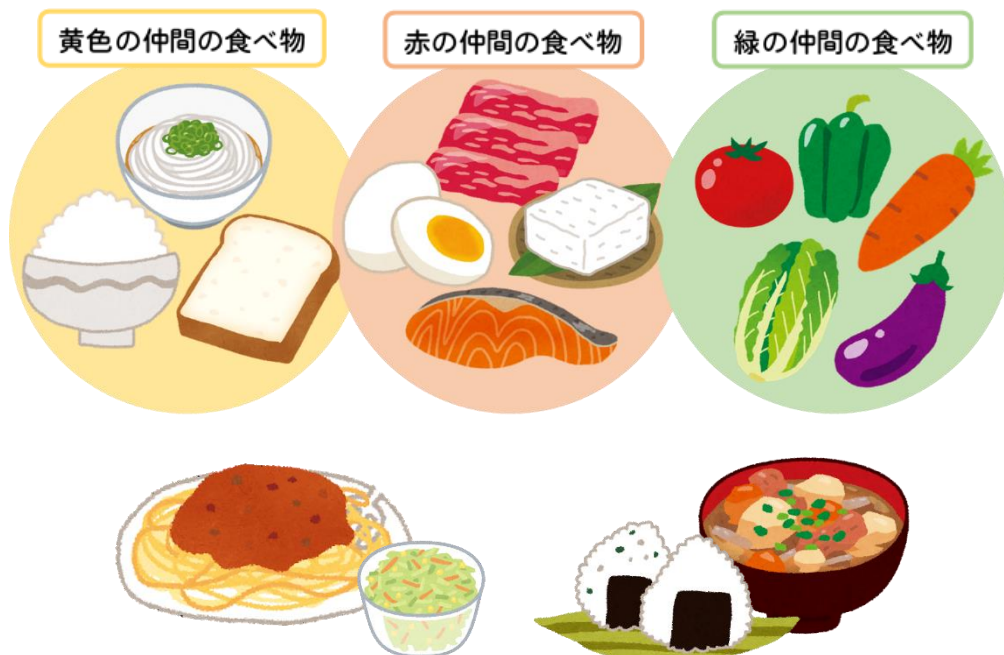
## 栄養バランスをととのえましょう

### ●主食・主菜・副菜をそろえる

主食・主菜・副菜はそれぞれ含まれている栄養素の特徴があります。主食には炭水化物が、主菜にはたんぱく質や脂質が、副菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。これらを組み合わせて食べることで体に必要な栄養素を過不足なくとりやすくなります。



主食・主菜・副菜をそろえるのが難しい時は、赤・黄・緑の仲間の食べ物をそろえたメニューにすることもおすすめです。



(例：ミートソーススパゲティとサラダ、おにぎりと豚汁など)





●果物・乳製品をとる

果物には、ビタミンCやカリウムをはじめとしたビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。牛乳・乳製品は骨や歯をつくるカルシウムの供給源です。おやつのに時間に取ることがおすすめです。





3～5歳の食事量の目安

食事量は足りているか？多くなっていないか？という相談が少なくありませんが、身長や体重が発育曲線に沿って伸びていて体格が標準であれば問題ありません。どのくらいあげたらよいかわからないという場合は下表の量を参考にしてみてください。

●主食の目安量（1食分）

ごはん 	お茶碗に軽く1杯 (120g)	食パン 	6枚切り1枚
ゆでうどん 	3/5玉 (120～160g)	中華麺（乾） 	1/2玉 (45g)

●おかずの目安量（1日分）

魚 	切り身1/2切れ (40～50g)	豆腐（納豆） 	40g (1パック)
肉 	薄切り肉大2枚 (40～50g)	卵 	M玉1個
いも類 	40g	野菜 	150g
牛乳・乳製品 	400g	果物 	150～200g

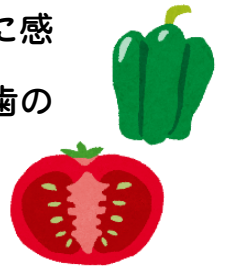
## 2. 好き嫌いへの対応

用意したのに食べてくれないと残念な気持ちになりますよね。好き嫌いの克服は根気があるものなので、できる範囲で克服のための関わりに取り組み、ゆったりとした気持ちで食べてくれることを待ちましょう。

### 好き嫌いに関するQ & A

#### どうして子どもは野菜が嫌いなの？

子どもは、大人より味覚が敏感なので、野菜の苦みや独特の香りを苦手と感じやすいようです。また、噛む力は大人の半分程度、歯の本数も少なく、歯の大きさも小さいため、噛み切りにくい葉物野菜や薄皮のあるトマトやピーマンなどを苦手を感じる子が多いようです。



#### 保育園では食べるのに家では食べてくれない

苦手な食べ物だけど、保育園・幼稚園なら頑張っている、家庭では1口なら食べられるというのなら、今はそれでOK！食べられたことをきちんと褒めてあげましょう。



#### 決まった食べ物しか食べてくれない

警戒心が強かったり、食経験が少なかったりすると、見慣れない食べ物を食べにくく感じてしまいます。自分と同じメニューを家族が食べているところを見たり、その食べ物を見慣れたりしていくことで、徐々に食べてくれるようになるはずなので、気長に根気よく、慣れてくれるのを待ちましょう。



#### 栄養が不足しないか心配

苦手な食べ物が、「ピーマン」など特定の食べ物であれば、他の食べ物で補えるので栄

養の偏りは心配ありません。嫌な経験が苦手意識をつくることもあるので、無理強いしたり、怒ったりせずに見守りましょう。

野菜全般苦手というように苦手な食べ物の範囲が広い場合は、食べられる種類が少しずつ増えるようにお子さんの興味を引く関わりが大切です。お気に入りのお皿を選んでもらう、盛る量は少しだけ、クイズを出すなどまずは楽しんでもらうことを心がけましょう。



## 苦手克服のための調理のポイント

苦手な食べ物の苦手なところが味や食感であれば、調理の工夫でぐっと食べやすくなります。保護者の方の余裕がある時や、お子さんが苦手な食べ物に興味を示している時に試してみましょう。

### 苦味や青臭さのある野菜 (ピーマン、きゅうり、葉物野菜)



細かく切るか、繊維にそって細かく切って油でじっくり炒める。

調理例: ピーマンを細く切り、バターでじっくり炒めてしょうゆで味付けする。

### 繊維が固い野菜 (ごぼう、にんじん、葉物野菜)



繊維を断つように切るか、ピーラーで薄く切り、柔らかくなるまで加熱する。

調理例: ごぼうやにんじんをピーラーでスライスし、鍋の具にする。

### 風味が独特な野菜 (きのこ、なすび、にんじんなど)



細かく刻んで炒めた後、ごはんやおやきなどの生地に混ぜる。

調理例: きのこをみじん切りにして、チヂミの生地に混ぜて焼く。

### 皮などが口に残りやすい野菜 (なすび、トマト、葉物野菜)



すりおろしたり、細かく刻んだりして、カレーなどの料理に入れる。

調理例: なすの漬物とたくあんをみじん切りにしてごはん混ぜる。

### 3. おやつはルールを守ってとりましょう！

幼児期のお子さんにとってのおやつには、食事で補いきれない栄養素を補う役割や食べることを楽しむ役割があります。お楽しみの役割が大きくなると健康に悪影響を及ぼすこともあるので、ルールを守ってとることを身につけましょう。

#### ●おやつの回数

1日1回までにします。

#### ●おやつの時間

食事と食事の間の時間が長くなる午後に、時間を決めてとりましょう。15時頃がおすすめです。食事の前や夕食後、寝る前の時間は厳禁です。



#### ●おやつの種類

栄養素が補える果物や牛乳、ヨーグルト、チーズ、いも類、小さなおにぎりや野菜を入れたミニパンケーキなどがおすすめです。



牛乳



ヨーグルト



チーズ



果物



さつまいも



ミニパンケーキ

#### ●主なおやつのカロリー

りんご 1個(200g)	114kcal	牛乳 200ml	141kcal	クッキー 1枚	45kcal
バナナ 1本(120g)	103kcal	ヨーグルト 80g	50kcal	チョコレート 1粒	20kcal
みかん 1個(80g)	36kcal	チーズ 1かけ(18g)	61kcal	グミ 5粒	40kcal
りんごジュース 200ml	86kcal	コーヒー牛乳 200ml	95kcal	ポテトチップス 1袋(80g)	443kcal



## 4. 噛んで食べる力を育てましょう！

そしゃく力は、固い食べ物を食べる力だけではなく、食べ物の形や大きさ、固さに合わせて食べ方を調節する力のことを言います。また、こどもは大人の食べる姿を見て学ぶので大人がよく噛んで食べるように意識することも大切です。

### 噛んで食べるメリット

- ・ 消化吸収されやすく栄養を効率よくとれる
- ・ 噛む力がついて色々な食べ物を食べれるようになる
- ・ 脳を刺激して発達を促す
- ・ 歯並びが良くなる
- ・ 早食い防止で肥満予防になる



### 噛んで食べる力を育てるポイント

#### ● 食べごたえのある食材を取り入れる

ごはんものや麺類など柔らかい食べ物が中心だと噛んで食べる力をつけることはできません。きゅうりのパリパリ感、きのこのクニクニ感、お肉のムニムニ感、筋のある野菜のシャキシャキ感というような様々な食感を体験させていくことで徐々に食べ方の調節が上手になっていきます。



#### ● 食べにくいものは食べやすい大きさや形に

上下の永久歯が生えそろう6歳頃でも咀嚼力は大人の40%程です。食べにくい食べ物ばかりだと食事が辛くなってしまうので、繊維が多いものや固いもので食べられていないものは、小さめに切るなど大きさや形を調節してあげましょう（調理の工夫は、6ページの繊維が固い野菜、皮などが口に残りやすい野菜の調理のポイントを参考にしてください）。

## 5. おすすめレシピ

これからの成長に欠かせないカルシウムや鉄分を補えるレシピや噛んで食べる練習におすすめのレシピをご紹介します（\*大人2人分はこども3人分と同量です）。

Ca : カルシウムが豊富なレシピ

Fe : 鉄分が豊富なレシピ

噛む : カミカミメニュー

### ちくわきゅうりチーズ

Ca

噛む

#### ●材料（作りやすい分量）

- ・ちくわ 2本
- ・きゅうり 10cm
- ・ベビーチーズ 2個



#### ●作り方

1. ちくわを長さが4等分になるように切る。
  2. きゅうりをちくわの長さに合わせて5個分切り、そのうちの4個は中心をストローなどでくりぬく。残りの1個は4つ割にする。
  3. チーズはきゅうりとちくわの穴に入る大きさに切る。
  4. きゅうりにはチーズ、ちくわには、きゅうりとチーズを半分ずつ入れる。
- ※きゅうりが大きい場合は、食べやすい厚さに切る。

### 干しエビのコールスロー

Ca

噛む

#### ●材料（大人2人分\*）

- ・キャベツ 葉3枚（100g）
- ・にんじん 3cm（30g）
- ・干しエビ 小さじ2
- ・塩 小さじ1 / 2
- ・ホールコーン缶 大さじ3
- ・マヨネーズ 大さじ1



#### ●作り方

1. キャベツとにんじんを細切りにし、塩をふって軽く混ぜ5分ほど置く。
2. 1を絞って水気を切る。
3. ボウルに2と干しエビ、水気をきったコーン、マヨネーズを加えて和える。

## さば缶のトマト煮

Ca Fe

### ●材料（作りやすい分量）

- ・さば味噌煮缶 1缶
- ・トマト缶 1缶
- ・玉ねぎ 1／2玉
- ・しめじ 1／2株
- ・水煮大豆 1／2カップ（50g）
- ・にんにく 1かけ
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・塩こしょう 少々



### ●作り方

1. 玉ねぎは薄切りに、にんにくはみじん切りに、しめじは石づきを落としほぐす。
2. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で加熱する。香りが立ったら強火にし玉ねぎ、しめじを炒め、しんなりとしたらさば缶、トマト缶を加える。
3. 煮立ったら水煮大豆を加え、水分を飛ばしながらとろみが出るまで煮る。
4. 味をみて塩・こしょうで味をととのえる。

## あさりと大豆の五目煮

Ca Fe 噛む

### ●材料（大人2人分\*）

- あさり 75g
- 酒 大さじ1
- 水煮大豆 30g
- 大根 2.5cm
- 長ねぎ 1／4本
- にんじん 4cm
- しょうが スライス1枚
- A { しょうゆ 小さじ1／2
- みりん 小さじ1／2
- だし汁 1／2カップ



### ●作り方

1. あさりは殻をこすり合わせてよく洗う。
2. 鍋にあさりと酒を入れ、蓋をして中火にかける。殻が開いたら火をとめて殻から身はずす。（やけどに注意）煮汁はとっておく。
3. 大根は2cm程の角切りにし、にんじんは1cm程の角切りにする。ねぎは2cm程の輪切りにする。しょうがは千切りにする。
4. 鍋に水煮大豆、大根、にんじん、あさりの煮汁、Aを入れて強火にかける。沸いてきたら火を弱める。大根の色が透き通ってきたら、あさり、長ねぎ、しょうがを加える。時々鍋を返しながらか、にんじんが柔らかくなるまで煮る。

お問い合わせ先

根室市保健課健康推進担当

☎ 0153-23-6111

(内線：2138)