

栄養講習会

「2～3歳頃の子どもの食事」

葛飾区健康部
健康づくり課・保健センター



幼児食について



幼児期は将来の食事の基礎ができる大切な時期

- 規則正しく食事をする習慣をつける。
- 食べ物の好き嫌いを少なくすること。
- 栄養バランスよく食べられる。
- 楽しくおいしく食べられる。

まずは、大人がお手本を見せることが大切。
家族そろって楽しくおいしく食べましょう。

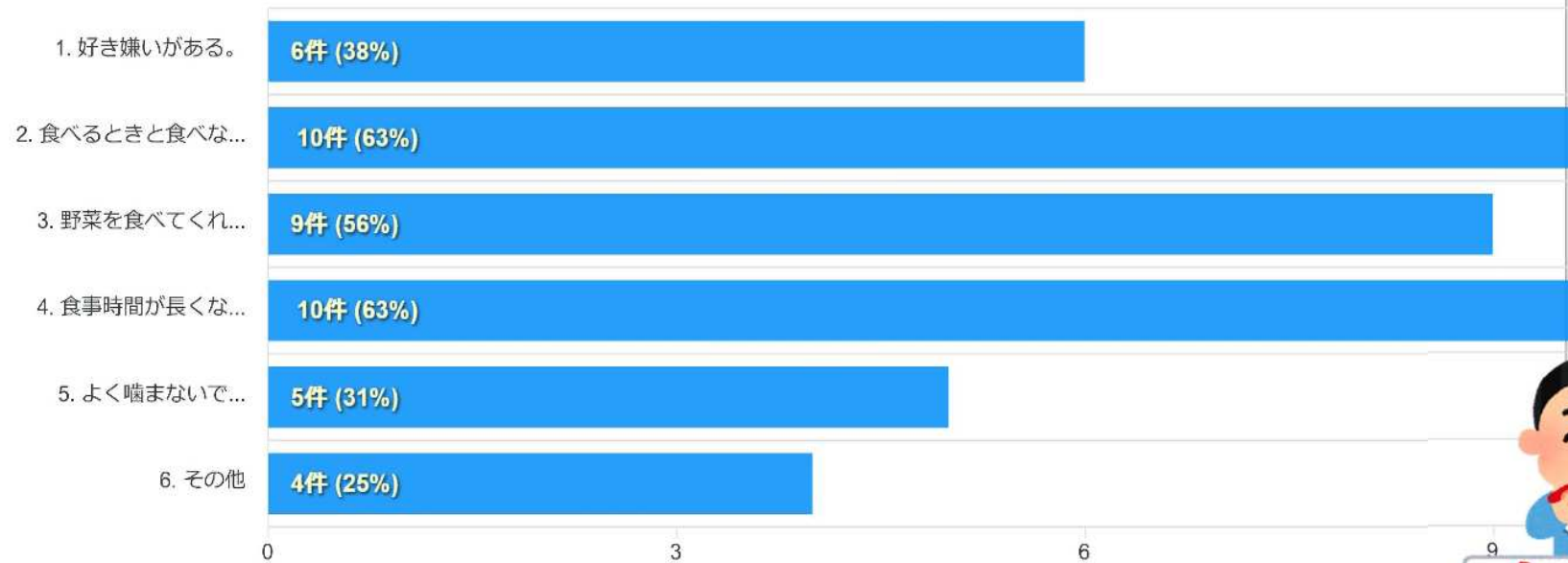


こんなことはありませんか

事前アンケート（回答いただいた16人）



お子さんの食事で気になることはありますか



みなさんが送ってくださった声（一部）

野菜を食べ
てくれない

落ち着いて
食べない

水を飲んで
くれない。
便が固い

かまなくて
飲み込んで
しまう

食べるときと食べない時がある

おなかをすかせてから食事になっていますか？

よくある原因

- 食事の前にジュースやお菓子を大人が与えている
- おやつをあげる量が多い
- 食事の時間が不規則



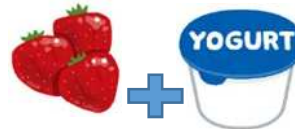
対策

早起きをして家族で
朝ごはんを食べる

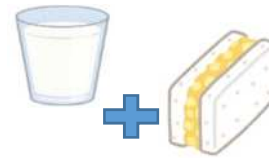


おやつ = 補食
時間と量を決めて

例



いちご(2~3個)と
ヨーグルト(小1個)



牛乳(1杯)とサンド
イッチ(1切れ)

生活のリズムを
整えて



食事時間が長くなる



好奇心旺盛な時期、食事に集中できないことも

おもちゃを
片付ける



テレビ・
スマホを
消す



色どり
よく



食べやすい形
と柔らかさに



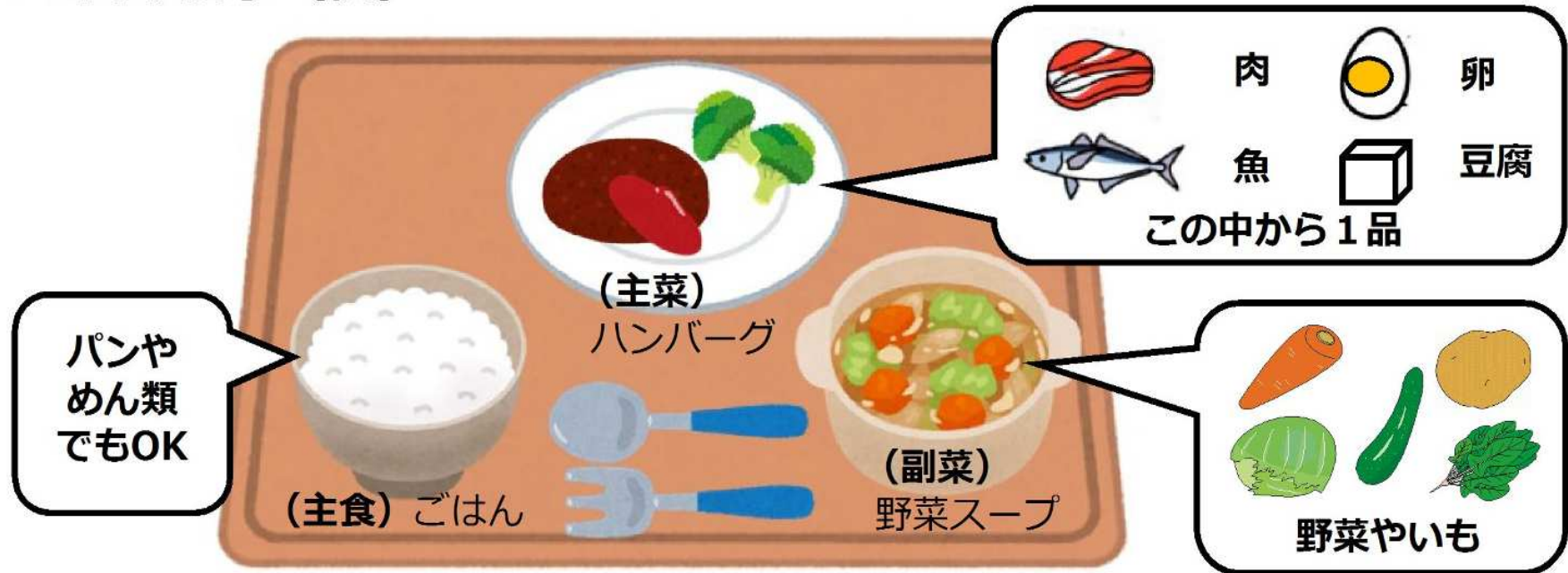
食事時間は**30分を**めどに切り上げて、次の食事の時に
おなかをすかせて食べましょう。



食べる量について

食事量(多い・少ない) には、個人差があります。
主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く食べられて、
身長・体重が発育曲線にそって順調に増えていけばOK

◎ 1回の食事 (例)



お子さんの発育状況を確認しましょう

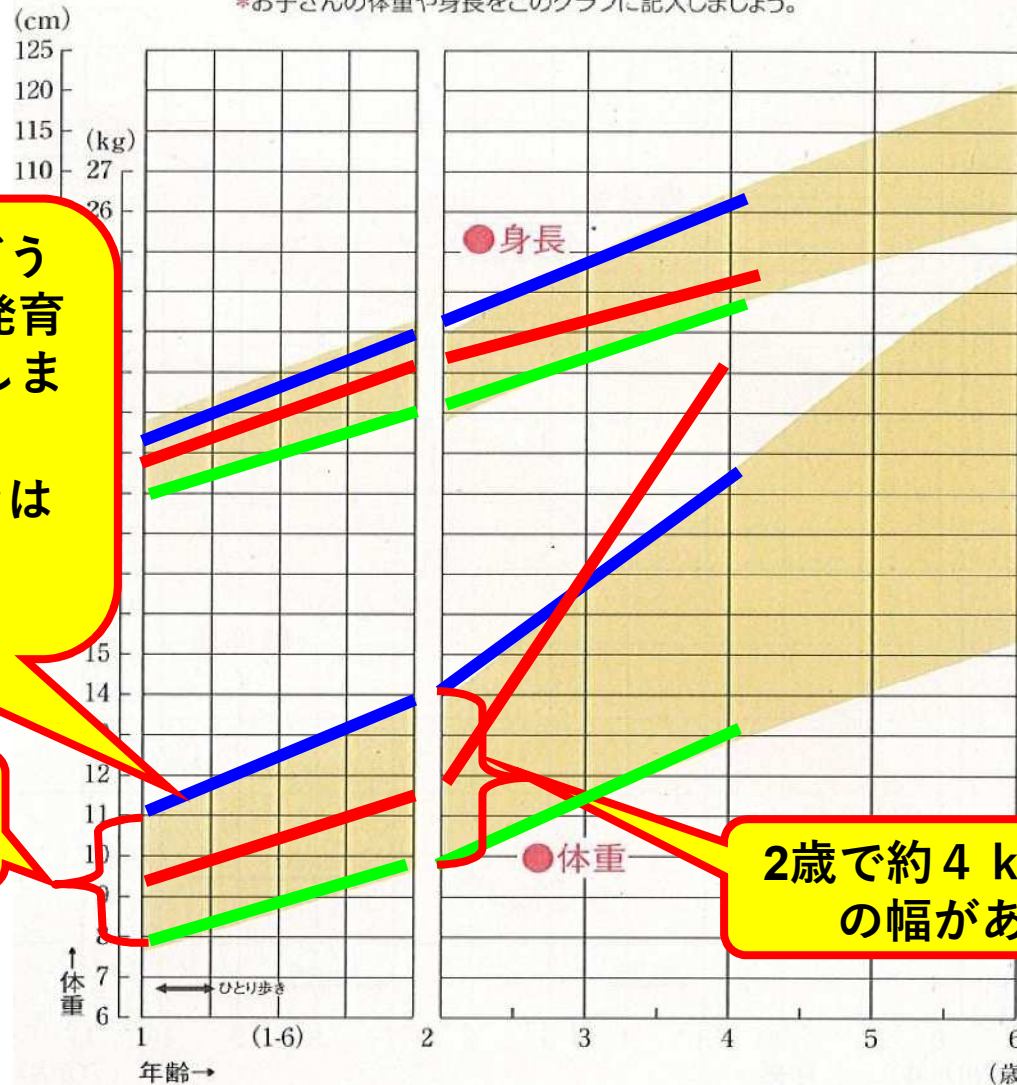
身長と体重が発育曲線に沿って増加している場合は問題ありません。

男の子



幼児身体発育曲線
(平成22年調査)

*お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。



6歳で約10kgの幅がある

食事量が適量かどうかの判断は、発育状況を参考にします。
青と緑のパターンはOK
赤は要注意

1歳で約3kgの幅がある

2歳で約4kgの幅がある

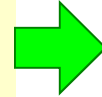


好き嫌いについて





こんな食品が苦手

- ・においのきついもの
 - ・もそもそするもの
 - ・噛み切りにくいもの
- ピーマン
セロリ など
葉っぱもの
生野菜など
薄切り肉など



ちょっと工夫して

- ・ゆでてから使ってみる 
- ・とろみをつける・スープに入れる
- ・小さく切る 

※本日のデモで紹介する「揚げないチキンナゲット」と「コールスローサラダ」は野菜や肉が苦手なお子さんにも食べやすいメニューです。
ぜひ作ってみてください♪



こんなことが原因に

- ・見ためでなんとなく食べなかったり
- ・食べる料理の種類が少ない
- ・食べる機会がない
- ・大人が野菜をあまり食べない

次は、調理実演です。

メニューの画面に移ります。



揚げないチキンナゲットとコールスローサラダ

材料を合わせて丸めて焼くだけのナゲットと合わせるだけで出来るサラダです。

レシピのポイント

味付けは小さいお子さんに合わせて薄味にしています。減塩に挑戦する良い機会ですが、物足りない時には、お好みで調味料を添えても（ポン酢、辛子しょうゆ、ケチャップ、ソースなど）



調理時間：25分 費用目安：180円程度

材料	大人1人分 (子2人分)	作りやすい分量
揚げないチキンナゲット		
鶏むねひき肉	75g	300g
焼き豆腐	1/8丁(37.5g)	1/2丁(150g)
ミックスベジタブル	25g	100g
コンソメ	小さじ1/4	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1
かたくり粉	大さじ3/4	大さじ3
サラダ油	大さじ1/4	大さじ1
せん切りキャベツのコールスロー		
市販せん切りキャベツ(袋入り)	1/4袋(38~50g)	1袋(150~200g)
冷凍とうもろこし	10g	40g
食塩	少々	ふたつまみ
マヨネーズ	大さじ1/2	大さじ2

栄養価(1人分)
豆腐チキンナゲット
コールスローサラダ
(キャベツ50g)

エネルギー 228キロカロリー たんぱく質 17.0g 脂質 14.4g 炭水化物 10.1g 食塩相当量 0.6g
エネルギー 60キロカロリー たんぱく質 1.0g 脂質 4.8g 炭水化物 4.8g 食塩相当量 0.6g

作り方



ミックスベジタブルはラップをして電子レンジ500Wで2分加熱する

包丁の場合



レンジから取り出し、みじん切りにする

(紹介) 包丁の他にもみじん切りに
手動のベジタブルカッターも便利です。



材料を全てボウルに入れ手で混ぜる



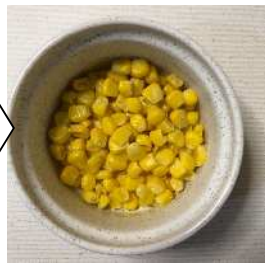
肉だねを食べやすい大きさにして、油をひいたフライパンに並べる



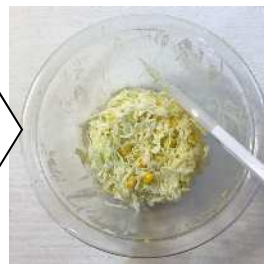
並べ終わったら、中火で両面こんがり
と焼いて、ナゲットのできあがり



せん切りキャベツをボウルに入れ、塩をふる



冷凍とうもろこしはラップをして、電子レンジ500Wで1分30秒加熱する



キャベツがしんなりしたら、とうもろこしと調味料を加え全体を混ぜる



盛り付けて出来上がり