



# あなたの健康づくりを応援!!

The  
健康  
応援隊

## 幼児期の食事について



味覚が未熟で食体験の少ない子どもには苦手なものが多くあります。

2〜3歳頃から好き嫌いが多くなるのは、次第に味覚が発達することと、子どもの自我が確立し、意思表示がはっきりできるようになるためだと考えられています。

この頃の好き嫌いは固定されたものでなく、時期によって変化していくものです。「嫌いなもの」と決めつけずに「まだ食べられるようになっていない」と考えましょう。

○一緒に食べる家族がおいしそうに食べる姿を見せましょう。  
○無理強い逆効果です。しないようにしましょう。

○苦手な食品は好きな料理に混ぜたり、固さや大きさ、舌ざわりなどを変えたりし、食べやすくしましょう。

○子どもの好きな形（ハートや花、車など）にするなど盛りつけを楽しく工夫しましょう。

○嫌いな食べ物でもなるべく食卓に出して、見慣れることから始めましょう。（親が苦手な食べ物でも料理をし、食卓に出しましょう）  
一口でも食べられたらたくさんほめてあげましょう。

小食の場合は栄養が足りていないのか心配になると思いますが、一時的なものや新しい食事が楽しめるようになり改善されることもあります。

母子健康手帳に載っている乳幼児身体発育曲線に沿って成長できているかを確認しましょう。

小柄でも運動も活発で、風邪などにならないのであれば問題ないといえます。

一日元気に過ごすことができているかを目安の様子をみていきましょう。

○空腹で食事の時間をむかえられるように、体をよく動かしましょう。

○おやつや飲み物が食事に影響して食べられないときは量を減らしましょう。

○少なめに盛り付け、完食の成功体験を増やし、食べられたらほめてあげましょう。

○食事に集中できる環境にしましょう。（テレビを消す、近くにおもちゃは置かない等）

○食への関心を引き出しましょう。（一緒にメニューを決める、買い物をする、食器を選ぶ等）

（健康福祉課 栄養士）

食改さんによる

## 健康レシピ

Vol.10

### 桜の飾り太巻き寿司



#### 材料【1本分】

米	2カップ	ほうれん草	50g	
A	酢	大さじ4	桜でんぶ	大さじ3
	砂糖	大さじ2	いりごま(白)	小さじ2
	塩	小さじ1/2	焼きのり	4枚
卵	2個			

#### ポイント

うっすらとピンク色の桜の花を太巻き寿司で表現してみました。お弁当や食卓が華やかになり季節を感じられる一品です。桜の花びらは少し難しいですが、花びらは丸でも可愛く作れます。楽しみながら作ってください。

#### 作り方

##### 【酢めし】

- ①合わせ酢は、Aを合わせ火にかけ砂糖を溶かし、冷ましておく。ごはんを固めに炊き、炊きたてをボウルに移し、合わせ酢をかける。うちわなどであおぎながら、切るようにほぐし混ぜ、ぬれぶきんなどをかけ室温に冷ます。200gに桜でんぶを、300gに白ごまを混ぜる。
- ②卵は厚焼き卵を作り、1cm角の棒状に切る。
- ③ほうれん草は、さっと茹で流水で冷ましたら絞り、5cm長さに切る。
- ④焼きのり3枚は、横半分に切る。

##### 【花びらの作り方】

- ⑤でんぶ入り酢めしを5等分にする。巻きすに④の焼きのりをのせ、酢めしを細長くまとめて真ん中にのせ、両端をつけ、尖らせるように巻く。花びらの形にするため丸い方を竹串で少しくぼませる。同様に5本分作る。

##### 【巻き方】

- ⑥巻きすを手へのせ、花びら3本をのせて丸め、中心に卵焼き、両脇にほうれん草をのせる。その上に花びら2本をのせ押さえながら形を整え、ラップで包む。
- ⑦巻きすに切っていない焼きのりをのせ、ごま入り酢めしを向こう2cm残して広げる。その上に⑥をラップはずしてのせ、巻きすでしっかり巻く。
- ⑧包丁をぬらし、6等分に切り盛り付ける。（1回切るとにぬれ布巾などでぬらす）

1切れ分栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
1/6本	240kcal	7.6g	16.6g	44.8g	0.8g