

「ぽっぽ」通信



離乳食が終わり、大人と同じ食事ができる様になると、お子さんに食べ物の好き嫌いや、食べムラがあったりと悩みも出てきたりします。今回は、お子さんが食べやすい食事の工夫などを紹介し参考にしていただけたらと思います。

大人にとって美味しいと感じる食べ物でも、お子さんにとっては苦手とするものもたくさんあります。野菜のシャキシャキ感、ジューシーな肉、身のしまった魚、甘いやすっぱい物、苦いや辛い物など。又、食の経験の少ない子にとっては食べられない味つけやいつもと違う食感、初めて見るものは新たな挑戦であります。無理やり食べさせるのではなく、見た目を変えたり、調理の仕方を変えてみると意外と食べてくれたりします。

園での「食べやすい食事の工夫」を紹介します。

Q. 麺類は好きだけど、具材を残してしまう！



A. 麺と同じくらい具材を柔らかく調理します。

- ・具材だけ目立つ食感だと違和感を感じる子もいます。麺と馴染んだ具材なら一緒に口に入れても嫌がらず食感が残る調理にかえても、食べ慣れていくうちに残さず食べてくれるようになります。



Q. 野菜がとにかく苦手です！

A. 味付けや切り方で工夫します。

*味付け

- ・野菜の調理は少し、甘めの味付けで子ども好みにします
- ・サラダのドレッシングは、酸味を抑えて配合します。



*切り方

- ・ゴボウは繊維が目立たず、残らない斜め切りにします。
- ・キャベツなどの葉物の野菜は、茎の部分は薄切りや細かく切る。
- ・トマトは湯むきをし、皮をむく
- ・クッキー型などで型抜きをするのもおすすめです。



Q. 肉や魚がパサパサして飲み込めない！

A. 肉や野菜の種類で調理を変えます。

- ・衣をつけて揚げたり、煮込んだり、ソースを作ってかけてみたりします。
- ・焼魚は魚の種類によってはオリーブオイル、サラダ油などでまぶします。油分が加わると食べた時のパサパサ感がやわらぎます。



Q. 枝豆・グリーンピースなどのお豆が苦手！

A. 食感をかえて調理します。

- ・薄皮が口の中で残ったりしますので、薄皮をむいて調理します。
- ・天ぷらなどのかき揚げの具にし、食感を変えて調理します。



楽しみながら食べたい気持ちが必要です。

家族やお友達と一緒に食卓を囲み「おいしいね！」の声に誘われたりしながら、いつの間にか食べられるようになってたりもします。無理強いをしないで、ちょっとお子さん好みの味付けなどの工夫をしてチャレンジしてみてください。又、お子さんの嫌いな物も食卓に出して欲しいと思います。家族と一緒に楽しい雰囲気の中で少しでも食べるようになるかもしれません。その時は褒めてあげてくださいね。

お子さんと一緒に外出先で、もし災害が起きたら？

もしもの時にすぐ行動に移ることができたら、大事な命を守ることができるのではないのでしょうか？
毎日の生活の中でのひと工夫を参考にしてみてください。

◎ベビーカーの移動は危険がいっぱい。

エレベーターが止まったり、人ごみの中やがれきの散乱する中でのベビーカーでの移動は思うように進むことも出来ない場合がありますので避難は困難になってしまいます。



◎抱っこ紐は必需品。

お散歩や買い物のときにも準備しておくとうすぐに使える、「前抱っこ」ならお子さんの頭も守れます。

避難先でも泣いているお子さんを落ち着かせたり、寝かせたりも出来ます。



◎「ママバック」が非常袋に！

園庭開放に来園するママ達のいつものバック（ママバックとさせていただきます。）にはお子さんが毎日使う必需品（オムツ、水筒、着替えなど）が入っています。もっと小さいお子さんはミルク等の用意もして遊びに来てくれます。

そのママバックの中身を毎日使った分だけ補充をしておき、用意しておく、いざという時にスムーズに移動することができると思います。もちろん抱っこ紐の用意も大事です。

ママバックの中はお子さんの年齢によって違ってきます。



絵：保育士 いの

参考資料 東京暮らし防災など

★お知らせ★ ホームページは、下記のQRコードよりご閲覧下さい。
(PCやスマートフォンでの利用が可能です)



幼保連携型認定こども園 第二ふたば園
〒252-0253 神奈川県相模原市中央区南橋本1-2-17
育児相談専用TEL：042-700-1251 Fax：042-700-1252
ホームページアドレス <https://www.futabaen-sc.or.jp>