

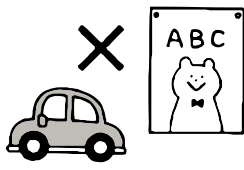


## 食に関心を持ち、食べる意欲を育てよう

子どもたちが毎日美味しく、楽しくごはんを食べてくれると嬉しくなります。乳幼児期は好き嫌いが多い時期ですが、身近にある食べ物は、成長と共に、抵抗なく受け入れることができるようになります。また、食べ物に関わる様々な体験は、子どもたちにとって魅力的なものです。子どもの成長、興味・関心に合わせて子どもと一緒に食を楽しみましょう。

### <子どもが集中できる環境をつくる>

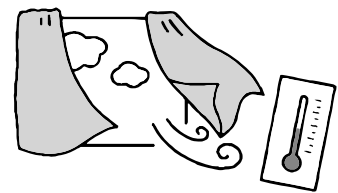
子どもたちは気になることがあると、すぐに食事から別の物へ気持ちが向き、食べる意欲が低下してしまいます。食事に集中できる環境を整えてあげましょう。



おもちゃを片づけ、  
テレビは消しましょう。



落ち着ける場所に座りましょう。



温度や湿度に気を付けましょう。

### <気持ちを切り替えるルーティンをつくる>

子どもは遊びに夢中になっていると声をかけても難しいときもあります。食べる意欲を持たせるために、同じリズムにすると見通しが持て、食事に向かう習慣が身についていきます。



トイレに行く。



手を洗う。



エプロンをつける。  
(0、1歳児)  
食器を並べる。  
(3~5歳児)



あいさつをする。

### <初めての食材は食べなれた味・器に出す>

子どもには、「初めての物を避ける」という防御本能が備わっています。これは1歳を過ぎると強まり、2~6歳でピークに達します。少しでも安心して食べられるように工夫しましょう。



食べなれた味・風味にする。



いつもの器にいれる。



大人も一緒に食べる。

### <不得意な理由はさまざま>

敏感になっているときは、おおらかな気持ちで見守りましょう。



- ・いちごの粒々が怖い
- ・のりの黒色が怖い



- ・噛んだ時に耳に響く音が嫌い
- ・食器の音が嫌い



- ・においが嫌い



- ・コロッケのチクチクが痛い
- ・きのこのつるつるが嫌い

## <お手伝いをする>

日ごろからお手伝いをし、お食事作りに携わることで偏食を防ぐだけでなく、自分に自信が持てるようになります。また、食に興味関心を持ち、食べる意欲を育むことにも繋がります。

## <年齢別お手伝い表>

年齢	時期	具体例
1～2歳	お手伝い開始期→安心・安全なお手伝いから始める	きのこをさくキャベツをちぎるなど
3～4歳	チャレンジ期→遊びの一環としてお手伝いをする	お好み焼きやホットケーキを混ぜる、お米を研ぐ、箸を並べる ジャムをぬる、ラップおにぎりなど
5～6歳	発達期→大人と一緒に火や家電等の道具を使い始める	お好み焼きやホットケーキを焼き、ひっくり返すなど、 食器洗い
7～8歳	家事分担移行期→家事分担を担う	お米を研ぎ、炊飯器にスイッチを入れる、食器ふき



## 我が家のクイックレシピ



### YMCA南大野田保育園 もも組 まきのりょう 牧野稜くん（1歳児）のお家のクイックレシピ

Q. 食事の用意や食卓を囲むうえで大切にしていることを教えてください。



- ・旬の食材を取り入れること。
- ・家族揃って楽しい雰囲気ですること。

#### ●夏野菜と鶏肉の冷たい温麺（3人分）

##### 【材料】

- ・温麺（そうめんでも可） 3束
- ・鶏もも肉（こま切れ） 150～200g
- ・なす 2本
- ・ズッキーニ 1/2本
- ・パプリカ 1/4個
- ・めんつゆ 適量
- ・オリーブオイル 適量
- ・塩 少々

##### 【作り方】

- ① なす、ズッキーニは1cm程度の半月切り、パプリカも1cmの短冊切りにする。
- ② フライパンに油を熱して鶏肉を炒め、色が変わったら野菜を入れて火が通るまで炒め、塩をふる。
- ③ 麺は茹で、冷水でよく洗う。
- ④ どんぶりにめんつゆを水で割り麺を入れたら、具材をトッピングし完成！

かけつゆは手作りする時間があれば、より美味しく仕上がります！

#### ●2種類の味で☆手羽中グリル（3人分）

##### 【材料】

- ・手羽中（半割り） 16本程度
- ＜塩だれ＞
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩、こしょう 少々
- ＜醤油だれ＞
- ・醤油 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・レタス 適量

##### 【作り方】

- ① お肉にフォークをさし、味がしみ込みやすいように準備し、ビニール袋に半量ずつ入れる。
- ② 塩だれの材料、醤油だれの材料をそれぞれの袋に入れ、軽くもみ込む。
- ③ 冷蔵庫で20分程度置いたら魚焼きグリルで皮を下にして10分裏返して7分程度こんがりするまで焼く。
- ④ レタスを添えて盛りつけしたら完成！

魚焼きグリルがない場合はオープンでも大丈夫です！手羽中は小さな子どもでも手づかみやすく食べやすいです。我が家ではいつも多めに作っても、あっという間になくなってしまいます！