

嫌いな食品を食べさせる調理の工夫

野菜嫌い



- ・おろしたり、細かく刻んで……混ぜご飯、お好み焼き、ハンバーグ、ポタージュスープ、いり卵、ケーキ類
- ・目新しい形に切る……花型、ステック状、かつらむき
- ・匂いをかえる……のり、油で揚げる、カレー味、ケチャップ味
- ・好きな食品と混ぜて……たらこまぶし、ピーナッツあえ、ヨーグルトあえ、マヨネーズあえ、ハムやチーズで巻く

肉嫌い



- ・ひき肉にして……ハンバーグ、コロケ、肉だんご、ワンタン、ミートソース、ロールキャベツ
- ・調味料で……カレー粉、ケチャップソース、あんかけ
- ・趣向を変えて……骨付き唐揚げ、焼き鳥
- ・加工品の利用……ハム、ソーセージ、ベーコン、ウインナー

魚嫌い



- ・すり身にしたり、ほぐして……でんぶ、魚だんご、チャーハン
- ・味つけて口あたりよく……トマト煮、タルタルソース、クリーム煮
- ・調理法をかえる……天ぷら、チャウダー、ホイル焼き
- ・加工品の利用……はんぺん、つみれ、ちくわ、缶詰

牛乳嫌い



- ・料理に使う……ホワイトソース、シチュー、スープ
- ・菓子の材料として……プリン、ゼリー、カスタードクリーム、ババロア、手作りアイスクリーム、ブラマンジェ、ケーキ類
- ・他の材料と混ぜて……果物、果汁
- ・乳製品の利用……チーズ、ヨーグルト、スキムミルク、生クリーム

卵嫌い



- ・口あたりのよいものとして……かきたま汁、卵豆腐、茶碗蒸し、フレンチトースト
- ・菓子の材料として……プリン、ケーキ類、カスタードクリーム

主食嫌い



- ・代替品を与える……パン、うどん、そうめん、スパゲッティ、マカロニ、ジャガイモ、カボチャ、サツマイモ
- ・小麦粉を使って……ホットケーキ、お好み焼き、ピザ、蒸しパン
- ・調理方法を変えて……各種おにぎり、すし、チャーハン、丼もの

食が細い（少食）子の場合

- ・無理じいしない。
- ・集中して食事ができるようにする。
- ・食事の雰囲気をかえてみる。
(体重の増加が順調ならば心配ありません。)

肥満型の子の場合

- ・ご飯などの主食は適量に。
- ・スナック菓子、清涼飲料水はほどほどに。
- ・ゆっくりとよくかんで食べる。

3歳児の食事のしおり

毎月19日
は食育の日

～体重は生まれたときの4～5倍、身長は2倍近くになります～

【 子どもの食事の目的 】

○十分な栄養素をとりましょう。

大人の2倍以上(体重1kgあたり)の栄養が必要です。

大人と子どもの食事摂取基準の比較(1日量)

栄養素	3～5歳		18～29歳 (女性)	30～49歳 (女性)
	男	女		
エネルギー(Kcal)	1,300	1,250	1,950	2,000
たんぱく質(g)	25		50	50
食塩相当量(g)	4.0未満	4.5未満	7.0未満	7.0未満
カルシウム(mg)	600	550	650	650
鉄(mg)	5.5	5.0	6.0/10.5*	6.5/10.5*
ビタミンA(μgRE)	500	400	650	700
ビタミンB1(mg)	0.7		1.1	1.1
ビタミンB2(mg)	0.8		1.2	1.2
ビタミンC(mg)	40		100	100

推奨量(ほとんどの人が必要とする摂取量)

※月経なし/あり

※※月経なし/あり 30～69歳

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)の概要」



大人は毎日の消費(活動)分の栄養が必要。



子どもは、毎日の消費(活動)分プラス、成長していく分の栄養が必要。

○規則正しい食習慣を身につけましょう。

朝食をきちんととって規則的な生活リズムを身につけよう。

○食事マナーを身につけましょう。

- ☺決まった時間に食事をする。
- ☺手洗いの習慣をつけさせる。
- ☺あいさつをする。
- ☺自分でたべさせる。
- ☺遊び始めたら片づける。

…それができたらほめてあげましょう…

大仙市健康増進センター

幼児向け食事バランスガイド



料理例と「単位数 つ(SV)」

料理例	
<p>ごはん1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個</p> <p>1つ分 = = = = = = 2つ分 = = = </p>	<p>スバゲッティ = かけうどん</p>
<p>冷やしトマト = ほうれん草のお浸し = 小松菜の炒め煮 = かぼちゃの煮物 = 根菜の汁(根がくまの汁) = レタスときゅうりのサラダ = 枝豆</p> <p>1つ分 = = = = = = = </p> <p>= ゆでとうもろこし = きんぴらごぼう = 切り干し大根の煮物 = ふかし芋 = ひじきの煮物 = うどのおかかあえ</p> <p>2つ分 = = = = = = </p> <p>コロケ</p>	
<p>ウィンナーのソテー = 目玉焼き = 冷奴 = 納豆</p> <p>1つ分 = = = = </p> <p>2つ分 = さしみ = 焼き魚 = 煮魚 = 魚のフライ</p> <p>鶏肉のから揚 = 豚肉の生姜焼き = ハンバーグ</p> <p>3つ分 = = = </p>	
<p>ヨーグルト1パック = スライスチーズ1枚 = 牛乳コップ半分</p> <p>1つ分 = = = </p>	
<p>もも1個 = みかん1個 = りんご半分 = なし半分 = ぶどう半房さ = かき1個 = いちご6個 = パナナ1本</p> <p>1つ分 = = = = = = = = </p>	

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

☆☆☆ おやつは食事の一部です ☆☆☆

幼児のおやつは3回の食事できれいな栄養素を補い、また情緒を豊かにします。

- ①時間と量を決めてだらだら食べさせるのをやめましょう。
- ②甘すぎるものや高エネルギーのおやつは控えましょう。



幼児の一日分の目安量

3~4 主食(ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(子ども用茶碗)だったら3~4杯程度

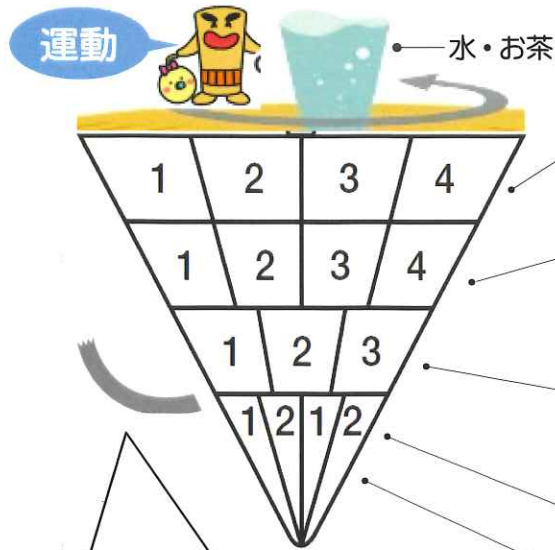
4 副菜(野菜、きのこ、)
つ(SV) 野菜料理4皿程度

3 主菜(肉、魚、卵、)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

1~2 果物
つ(SV) みかんだったら1~2個程度

各料理区分別1日分の摂取目標量



お菓子やジュースは楽しみとし、ちょうど良い量をとることが大切です。

《コマのひも》

☆☆☆ 子ども料理のポイント ☆☆☆

- ①肉・魚・卵料理を交互に出しましょう。
- ②野菜は混ぜご飯やピラフ、味噌汁に入れるとよく食べます。
- ③めん類は、肉・野菜を必ず付け合わせましょう。
- ④牛乳・チーズ・ヨーグルトなどカルシウム分を料理でもとりましょう。
- ⑤味付けは、大人が薄いと感ずるくらいにしましょう。

