

# 子どもごはんは 焦らず、気長に、根気よく。



偏食、好き嫌い、全然食べなかったり、逆に食べ過ぎたり。子どもの食事にまつわる悩みや疑問はありませんか？  
初めての離乳食から幼児食、その先までの様々な疑問を陽だまりスタッフが逗子市の管理栄養士さんに聞いてみました！  
また、スタッフがよく作る料理にもプロの視点からアドバイスをいただきましたよ♪  
キーワードは「焦らない」こと。周りとは比べたりせず、お子さんをよく見ながら食生活を楽しむヒントをぜひ見つけてみてくださいね。

## 子どもごはんについての10の質問

### Q01 離乳食メニューを考えられず、毎日同じ内容に...

ご飯・肉や魚などのたんぱく質・野菜と一緒に煮たおじやにする、または丼にするなど、一品ものでも具の種類を変えてみるだけでも栄養バランスは十分。アレルギーに気をつけながら少しずつ変化を加えて、余裕があるときは一汁二菜にしてみるなどで大丈夫ですよ。



### Q02 つかみ食べは、何ヶ月頃から？

目安は離乳食後期（9～11ヶ月頃）で、「お座りが安定」「バナナの固さを舌と上あごを使って食べられる」「食べ物に手が伸びる」などのサインが見られたら。おにぎりはつかみやすい一口サイズ、さつま芋などの野菜はスティック状に茹でたものから始めてみてください。



### Q03 2才の子どもに、コーヒーや紅茶は飲ませない方がよい？

幼児のカフェイン摂取は、吐き気やめまい、下痢のほか、睡眠の妨げによる脳の発育に影響する恐れが。また、カルシウムの吸収が低下し、丈夫な骨が形成できなくなることも。どうしても飲みたがるならミルクをたっぷり入れて薄める、カフェインレスのコーヒーにしましょう。

### Q04 お刺身デビューは何才から？

小さいうちは免疫力が低く食中毒にかかるリスクがあるので、少なくとも1才半以降、体力や免疫力がつく2～3才ぐらいを目安に。いくらやたらこなどの魚卵は、塩分も高く、アレルギー発現の可能性もあるので、3才からを目安にしましょう。

### Q05 箸は、いつから・どうしたらいい？

「スプーンやフォークを下から3本の指で持てる」「親指と人差し指で丸が作れる」「じゃんけんでチョキができる」、3～4才頃が目安。練習には、つまんでも潰れない固さ、滑りにくい食材（2cm位の茹でブロッコリーや切ったホットケーキなど）がいいですね。箸を上手に持つために、手指を使う遊び（ブロッコリーや積み木、ひも通し、シール貼りなど）もおすすめです。



### Q06 野菜が苦手。食べた方がいい野菜はある？

食べた方がいいコレ！という野菜は特にありませんが、まだ歯の生え始め、乳歯の形状から、食物繊維の多い葉物野菜は苦手です。フードプロセッサーなどで繊維を小さく切り、肉団子、餃子などの食材に混ぜ込んだり、じゃがいも、にんじんなどの葉物以外の野菜を選ぶといいですよ。



### Q07 3才児健診で肥満の指摘。どうすればよい？

幼児の肥満は、発育曲線（身長・体重の増え方）、食事・おやつの内容、遊びの内容（運動量）、習慣などいろいろな要因があります。おやつは時間と量を決めて食間で1日2回までにし、よく噛むように食材を大きめに切ったり、食事に集中できるように食事中はテレビをつけないなどの対策をしましょう。

### Q08 4才で噛まずに丸飲みすることもよく噛むには？

一口量を少なくすることです。少ない量を口に入れ、30回を目安にゆっくり噛んで飲み込むように促して。また、食事中はテレビなどつけない、噛むことに集中できる環境づくりを。噛む回数を親子で一緒に数えながらなど、楽しく食べられる習慣をつくりましょう。



### Q09 塩分を気にした方がいいのは何才くらいまで？

基本的に3才頃までは薄味とし、4～5才で少しずつ味を変え、小学生以降も薄味は心掛けつつ大人に近い味付けに。大人の濃い味付けに慣れると塩分摂取量が増え、生活習慣病のリスクが上がります。お出汁の旨味を利用するなど、塩分摂取過多にならないようにしましょう。



### Q10 小学生くらいまでで、とくに大事な栄養素は？

成長過程において、バランスがいい食事でまんべんなく栄養補給ができるのが理想。その中でも、不足しがちな鉄分・カルシウム・食物繊維は積極的に摂取したい栄養素ですね。和食は、一汁三菜と栄養バランスのとれた理想的な食事なのでおすすめしたいです。

## 我が家の 楽ちんレシピ

栄養士さんからのアドバイス付き

### 缶詰スープ



にんじん、ポテト、玉ねぎ、セロリなどが入ったトマトベースの缶詰と大豆の缶詰を一緒に煮込むだけ。スープだけドボリューミーで食べ応えあり！

栄養士さんからのアドバイス

トマト缶を野菜ジュースにすると、野菜の旨味が出てまろやかに。非常食用の野菜ジュースは日持ちもして栄養価も高いので、備蓄品としてもおすすめ。

### 小松菜としらす和え



子どもに人気のない青菜も、しらすと和えればチャレンジしてくれるかも?! しらすに塩分があれば味付けはごま油だけ。あればナンプラーを隠し味に少し。

栄養士さんからのアドバイス

青菜を使ったその他の和え物メニューは、ツナとなめ茸のみで和えたなめ茸和えや、納豆と鰹節と醤油で和えた納豆和えも子どもに大人気です。

### 南瓜の皮の豆乳グラタン



お料理で残った南瓜の皮を、玉ねぎやベーコンと炒めてグラタンに。グラタンなら中身が皮だけでも子どもも大喜び。かさばる皮のゴミも減ります。

栄養士さんからのアドバイス

南瓜の皮には中身以上にカロテンやビタミンCが含まれるので、皮を無駄なく使えて良いですね。ワタもミキサーにかけてポタージュにして食べられますよ。

### トマトの甘酢紫玉ねぎ和え



紫玉ねぎをお酢と蜂蜜で甘酢漬けに。辛味も抜けて、長期保存でき、色も全体的にピンクになります。常備してトマトと和えたり、色々使えます。

栄養士さんからのアドバイス

玉ねぎを保存する場合、清潔な容器に入れて冷蔵庫で保存し、一週間を目安に使用しましょう。(蜂蜜は1才を過ぎてから与えるようにしましょう。)

### トルティーヤ



野菜を切って盛り付けるだけ！見た目も豪華で野菜も摂れる！ミートソースは一度に沢山作って他のお料理にも活躍します。みんなで楽しく巻き巻き♪

栄養士さんからのアドバイス

色とりどりのお野菜やミートソースで見た目も栄養バランスも良く食べられるのでいいですね。

### 市販品を上手に活用！



市販品の離乳食は忙しいママパパの救世主！疲れた日や、なんだかやる気の出ない日...そんな日には手作りはお休みして頼りましょう♪

栄養士さんからのアドバイス

手軽に使える調味料や市販品の離乳食を取り入れるのは作る側の負担軽減に繋がるのでいいと思います。

お気軽にご相談ください♪



### 栄養士さんからのお知らせ。

市では、離乳食初期と中期～後期の2回、離乳食教室を開催（予約制）。食材の固さやつぶし方体験もあります。HPでは離乳食についての動画も見ることができます。離乳食教室の配布資料は、子育て支援課窓口でお渡しできます。また、管理栄養士による「子ども栄養相談」（予約制）を行っているので、ぜひ利用してみてください。

CHECK IT!!

