



2～3歳児対象

よくかんで食べる子どもたちに



2歳は身長が伸びて筋肉がついてくる時期です。何でも自分でやりたがり食事では、「食べたい物」と「食べたくない物」がはっきり分かるので、食事のムラも出てきます。

体のために食べて欲しい食べ物を増やし、よくかんで味わい、おいしい気持ちで食べる体験をしていきたい時期です。

## 1. よくかまず食べない時のチェック

### ① お腹が空いていますか？

自我が芽生え、本能的に「好きな味（甘味・旨み）」はおいしいと感じ、「苦手な味は（酸味・苦み）」は野菜などの味です。お腹が空いていると少しでも食べられるのではないのでしょうか。



### ② 食品の見た目、匂い、口当たり、柔らかさは食べやすいですか？

食べ物の見た目がおいしそう、香りよく、食感はパサパサや固いものを飲み込みやすくすることで、これはおいしいと五感で覚えて食べてみたくなるのではないのでしょうか。

## 2. よくかんで食べる習慣をつける

### 食べやすくよくかめるような工夫

#### ① 肉・野菜などを食べやすくする

子どものかむ力は、まだ大人の1/5です。

肉・野菜などはかみ切れないことが多いので工夫が必要です。

調理の工夫⇒繊維を短く切ります。

肉は隠し包丁を入れる、お浸しは1cm長さに切ります。



#### ② 食べ物は柔らかめに茹で、飲み込みやすくする

少し大きく切り、柔らかく茹でるとかみやすくなります。



#### ③ スプーンやフォークを使うと1口サイズで食べやすくなる

色々な種類の食べ物や料理を味わい一人で食べられるようになります。

自分の食べたいペースで適量を食べられるようになります。



#### ④ 嫌いなものでも少しずつ食べられるように声かけをする

今まで食べにくいのも少しでも食べられるようになると食べたい意欲と自信につながります。

# 幼年期(0～5歳)の栄養 ～食生活リズムの基礎づくり～

幼年期は、生涯に渡る食生活リズムの基礎を作る重要な時期です。

基本的な生活リズムを身につけるためには、早寝早起きをし、家族一緒に毎日朝食を食べ、規則正しい生活を送り、子どもと一緒に「いただきます」「ごちそうさま」が元気に言える食事の環境をつくるのが大切です。

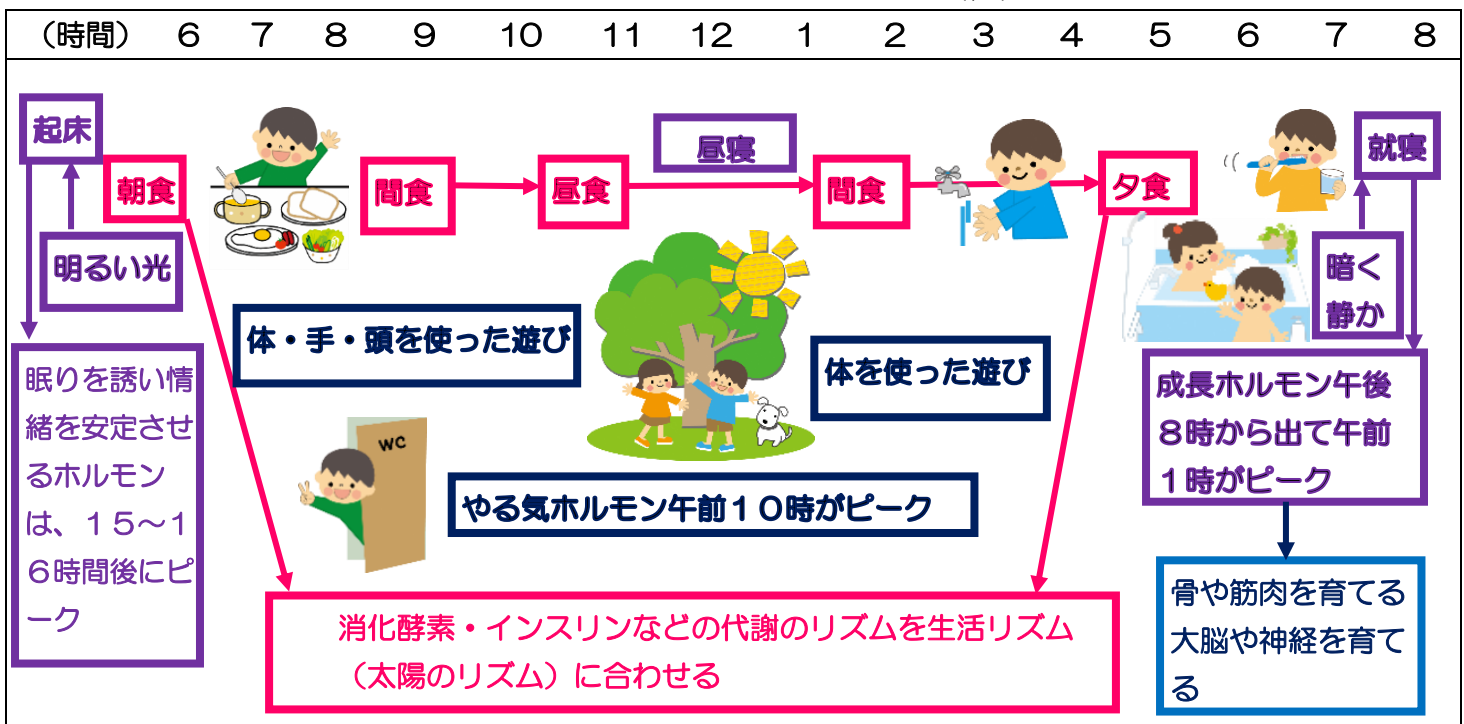


## 早寝・早起き・朝ごはんを食べて生活リズムを作ろう

早寝・早起き・朝ごはんを食べることが生活リズムの基本です。  
朝の明るい光と皮膚の刺激（着替え、顔を洗う）などで脳を起し、朝ごはんの内臓（代謝のリズム）が目覚め、脳とからだは成長できます。



## おとながつくる「こどもの生活リズム」(例)



## 幼年期の食生活づくりの4つのポイント

1. 早寝早起きを心がけ、家族一緒に朝食を食べるように努めよう
2. 主食（ごはん）・主菜（おかず）・副菜（野菜）のそろった食事を心がけよう
3. よくかんで味わい、食べる意欲を育てよう
4. 栽培や収穫の体験を通して食べ物大切さを知らせよう



## 野菜を食べるこどもに育てよう！

1. 野菜から先に食べよう
2. 青菜などはゆでて細かく刻んで少しずつ食べてみよう
3. 「おいしいね」と言葉かけしよう
4. 一口食べたらほめてあげよう
5. 薄切りにして焼いてみよう

