

# 1歳～2歳の楽しいごはん



この時期はあたたかな雰囲気のある食卓を通し、食べる楽しさを知る、味覚の幅を広げていくことが大切な時期です。

## <1歳～2歳頃のお悩み>

### 好き嫌いがでてくる

- ★子どもは、大人よりも野菜の苦みを感じやすい
- ★本能的に緑色や紫色の野菜が苦手

### 集中しない 食べムラがある

- ★いろいろなことに興味が出てじっと座ってられない！

### うまく噛めない

- ★まだまだ上手に噛むことが難しい時期

## ポイント

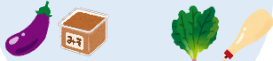
|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>1</b> 好き嫌いがあっても家族と同じメニューを出そう！</p> <p>家族がおいしそうに食べることがお手本になります。</p> | <p><b>1</b> 挨拶で食事の時間にメリハリを！</p> <p>いただきます<br/>ごちそうさま</p>   | <p><b>1</b> 食事は家族と一緒に</p> <p>楽しい食卓で<br/>食の関心UP♪</p>          |
| <p><b>2</b> 1口でも食べることが出来たらたくさんほめてあげよう！</p>                              | <p><b>2</b> 集中できる環境を整えよう！</p> <p>TVは消して、おもちゃは片付けよう</p>   | <p><b>2</b> 噛む楽しさを伝えよう！</p> <p>上手にかみかみできたね♡</p>              |
| <p><b>3</b> 料理の工夫で苦手なものを食べやすくしてあげよう！</p>                                | <p><b>3</b> 食事の時間を決めよう！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・まずは規則正しい生活</li> <li>・だらだらとおやつを与えない</li> <li>・食事の時間は20～30分程度で切り上げる</li> </ul> | <p><b>3</b> 色々な食材にチャレンジ！</p> <p>味や舌ざわり、食感の経験を<br/>楽しもう☆彡</p> |

## 苦手な食品を食べやすくするポイント

### ★味付けの工夫 ～野菜の味をまろやかに～



ピーマン+ケチャップ 人参+バター



なす+みそ ほうれん草+マヨネーズ

### ★凍らせてシャーベット



### ★細かく切って混ぜ込む



卵焼きやおにぎりに



お子さんがじっと座ってられないときは抱っこして食べさせてあげてください。

その1口が味覚や食感の経験になります。今日がダメでも次は食べられるかもしれません。

同じ食材でも、機嫌や体調により食べ方は異なります。お子さんの食べる力を信じて、毎日少しの工夫をしてみましょう。

問合せ先：燕市保健センター  
☎0256-92-6815

