# 3歳のおいしいご飯の時間♪

食べ物への興味、自分で食べる意欲を育て、健康的な食生活の基礎を作っていく時期です。 また、家族と一緒に楽しい食卓の時間を過ごすことで、心も豊かに成長します。

偏食、好き嫌い、小食を乗り切るポイントを紹介します♪

## < 3歳の時期のお悩み >



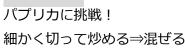
偏食 好き嫌い

味覚は経験とともに変化していき ます。今食べられなくても、見る・匂 いをかぐといった様々な経験を積む ことで食べられるようになります。

食が細い



## \*ピーマン



#### ☆ほうれん草

蒸しケーキや卵焼きに入れる 細かく切ってお味噌汁に入れる

(肉団子やチャーハンなど)

### \*にんじん

千切りにして茹でる (麺類と合わせる)

すりおろして、バターで炒める (ポテトサラダやピラフに入れる)

#### ☆なす

皮をむいて細かく切って炒める (カレーやハンバーグに入れる)

#### **※トマト**

トマトソース⇒ピザトースト 皮をむいてスープに入れる

#### ☆かぼちゃ

1口大にして、ホットケーキミック スをつけて揚げる

(野菜のフリッター)



#### **%乳製品**

牛乳:グラタンやみそ汁に入れる ヨーグルト: 凍らせてアイスに





2~3日単位でバランスよく食 べていて、発育曲線に沿って成長し ていれば心配いりません。食べたら ほめる、家族がおいしそうに食べて いる姿を見せましょう。

--<del>%----</del><del>%----</del><del>%----</del><del>%----</del>

3度の食事で不足している栄養を補うための食品が「おやつ」です。 おやつには果物や乳製品、おにぎりがおすすめです。お菓子やジュース の味は甘みが強く、食事を食べなくなってしまう場合があるため、保護 者がルール(食べる時間、食べる量)を決めて食べさせましょう。

# 食事の時間が楽しくなるチャレンジ★

♪いろいろなお手伝い♪ お手伝い





買い物に行く

野菜を洗う

保護者と一緒に野菜 とふれあう時間を作り ましょう

料理の味見

ヘタをとる

かわいい盛りつけ





ピックを使う ケチャップで絵を描く 野菜をかわいく型抜き

好きなキャラクターのラン チョンマットを使って楽しく♪

「なんで食べないの?」と聞くよりは、「どうして 嫌いなの?」と苦手な理由を聞いてあげましょう。

園では食べるのに、家では食べない・・・ 家は落ち着く場所。ついつい甘えが出て、わがままに なってしまう場所です。

「1口食べてくれると嬉しいな」と、ママの気持ち を伝えてあげることも大切です。

テレビを消して 家族で食卓を 囲みましょう♪

問合せ先: 燕市保健センタ・ **2**0256-92-6815