

# 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**



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。食べたらかめる、家族がおいしそうに食べている姿を見せましょう。



<p><b>*ピーマン</b> パプリカに挑戦！ 細かく切って炒める⇒混ぜる (肉団子やチャーハンなど)</p>	
<p><b>*ほうれん草</b> 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</p>	
<p><b>*にんじん</b> 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)</p>	
<p><b>*なす</b> 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)</p>	
<p><b>*トマト</b> トマトソース⇒ピザトースト 皮をむいてスープに入れる</p>	
<p><b>*かぼちゃ</b> 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)</p>	
<p><b>*乳製品</b> 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</p>	

**お菓子なら  
食べる**



3度の食事では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★

**お手伝い**

♪いろいろなお手伝い♪



保護者と一緒に野菜とふれあう時間を作りましょう

買い物に行く

野菜を洗う

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♪