

幼児期の食事 いつもの食事に + して食べやすく

(1歳～3歳頃)

プラス



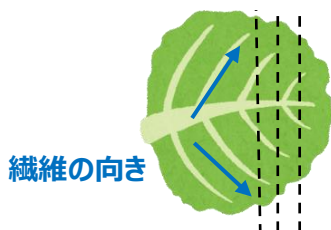
板橋区食育キャラクター
いたばちい

お子さんの「イヤ」が嫌いということではなく、食べづらいことが原因の場合があります。
お子さんの食べる機能に合わせて、食べやすく調理したり、食材の組み合わせや味付けを工夫して、
家族みんなで楽しい食事にしましょう。

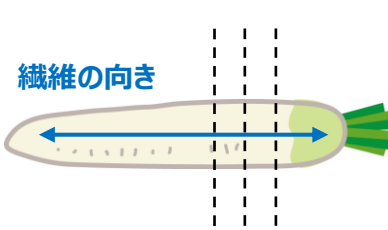
食べやすい形に切る

繊維を断ち切ることで、噛みやすくします

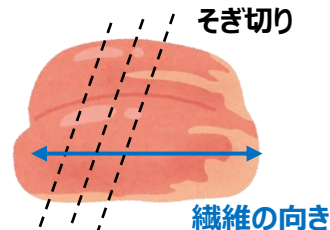
■ 葉もの野菜



■ 根菜類



■ 鶏肉



舌触りをよくする

豆腐や納豆と混ぜたり、とろみをつけて舌触りをなめらかにします



豆腐、みそ、砂糖と和えて白和えに



納豆和えに



水溶き片栗粉でとろみをつけて

うまみのある食材と合わせる

ハム、しらす、かつお節などうまみのある食材で食欲アップ！



ハムやベーコンと炒めて



かつお節と和えて



しらすやちりめんじゃことと和えて

好みの味付けにする

お子さんの好みの味付けにします



ケチャップで味付けをして



ツナ缶、マヨネーズと和えて



カレー粉、バターで炒めて

煮込み料理に入れる

煮込むことでやわらかくします

調味料を変えて、いろいろな味付けに♪

例えば…



鶏ガラスープ

ごま油



コンソメ



トマト缶



牛乳



または

■ カレー



■ シチュー



■ スープ



お肉の調理

■ 片栗粉をまぶす



片栗粉をまぶして、炒めたり、茹でる

■ ヨーグルトに漬ける



カレー粉・ケチャップに漬けて
タンドリーチキン、
味噌と漬けて味噌漬けなど

■ 砂糖やはちみつ※に漬ける



しょうゆと酒で照り焼きなど

※はちみつは、生後1歳未満の
乳児には与えてはいけません



大人の食事と一緒に

食材の無駄がなく、調理時間の節約になります。

また、大人と一緒に食べて、おいしさを共感することで、食べ物への興味や食べる意欲を育てることができます。

