

妊娠

出産

乳幼児期



ネウボラって？

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

仙北市ホームページ
はコチラ！



子育て世代包括支援センター

仙北市版ネウボラ

な い ろ
通信

【電話相談／仙北市保健課】《固定電話》☎ 55-1112 《携帯電話》☎ 080-2813-0835

子どもが喜ぶ料理の工夫

幼児食

離乳食が完了し幼児食へと進む1歳6か月からの食生活は将来の食習慣の基礎が作られる大切な時期です。

この時期は好き嫌いが目立つようになりますが、過性のことが多いため、好き嫌い決めず、いろいろな食品を取り入れて、様々な味や料理に親しむことが大切です。時には、次のような子どもが喜ぶ料理の工夫をすることもおすすめです。

子どもが喜ぶ料理の工夫

ポイント① 切り方や盛り付けを工夫する

おにぎり・食べやすい形に整え、のりで巻く。かわいい模様をのりやふりかけで描く。

抜き型・星やハートなど、いろいろな形に仕上げる。

ウィンナー..はしを切ってタコやカニの形にする。

ポイント② 手づかみしやすい工夫を

野菜など一口大に切って楊枝やスティックに刺して食べやすくする。

楊枝やスティックで遊んだり、持って歩き回ることのないように注意しましょう。

薄切り肉で野菜をまく。



ポイント③ シチュエーションを変えてみる

お弁当を持って外で食べたり、お友だちと一緒に食べる。

食器を変えてみる。

ポイント④ 彩りをよくする

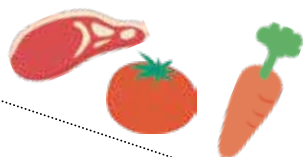
赤、黄、緑、黒、白など彩りのよい食事を心がけることで食欲を増進し、栄養バランスもとります。

〈例〉

かぼちゃ、パプリカ、じゃがいも、卵



トマト、にんじん、肉、ハム



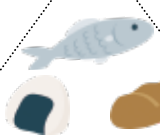
のり、わかめ、きのこ、ごま、ひじき



キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、ブロッコリー



ごはん、パン、魚、牛乳、豆腐



まとめ

幼児期の子どもは体格や食欲に個人差が大きく、食べる量にもムラがあったり、好き嫌いなどで悩むことも多い時期です。まだまだ食事の経験が少ないので、いろいろな食品や料理が味わえるようにしてあげましょう。

何でも食べる元気な子どもに育つよう、家族みんなで食卓を囲み、楽しい食事の時間を過ごしながら、よい食習慣が身につくように家族全員で心がけていきましょう。



乳幼児健診や相談の際に、栄養についての個別相談があります。離乳食や幼児食についてお気軽にご相談ください。電話での相談も可能です。