



～1～2歳ごろの好き嫌い・丸飲みへの対応～

離乳食はそろそろ終わりだけれど、『飲み込まず、ベーと出す。嫌いなのかしら？』『かまずにごっくん。丸飲みしているような・・・』などのお悩みが出てくるかもしれません。どんな風にしたらお子さんが食べやすいか一緒に考えてみましょう。

◎好き嫌いへの対応：

食べ物を口から出してしまうのは、嫌いではなく、単に食べにくいだけかもしれません。一度食べなかったからと言って、嫌いだと決めず、固さや味付け、調理法を工夫し、苦手なものにも繰り返しチャレンジする機会をつくりましょう。

◎丸飲みへの対応：

まだ乳歯が生えそろっておらず、かむ力も十分ではないため、大人と同じ固さ・大きさのものは上手く食べるのは難しいです。よくかめずに、大きいまま丸飲みしてしまっていることもあります。食材を軟らかく煮る、繊維を断ち切る等食べやすい調理の工夫をしましょう。



食べやすくするコツ



◎固さの目安(煮物程度)

- ・前歯でかじりとりができる固さ
- ・奥歯が生えるまでは歯ぐきでつぶせる固さ
- 奥歯が生えても固さ・大きさの調整は必要

◎味付け

- ・それぞれの食品の持ち味をいかしながら、薄味でおいしく調理
- (大人の味付けの 1/2～1/3 程度)

☆☆☆タイプ別対応法☆☆☆

みどりの野菜が苦手・・・

<青菜類>

- ・繊維を断ち切る。
- ・ゆでた後、水にさらしてアクをよくとる。
- ・だしで煮たり、バターで炒めると食べやすい。

<ピーマン>

- ・細かく切る。
- ・うまみのある肉や甘みのある野菜と炒めたり、煮込むとクセがやわらぐ。



肉類が苦手・・・

<食べやすい肉の部位を選ぶ>

- ・しゃぶしゃぶ用の薄切り肉(脂身の少ない牛・豚の赤身のもも肉やロース肉)は食べやすい。

<ひき肉>

- ・ハンバーグ等を作る時に豆腐やパン粉等つなぎを多めに加えると、軟らかくなり食べやすい。
- ・そばろは野菜を加えたり、とろみをつけると食べやすい。

<ささみ>

- ・繊維を短く切るように、ごく薄く切るとかみ切り易くなる。

<調理の工夫>

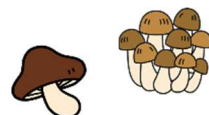
- ・肉の表面に片栗粉をつけて焼く。(とろみがつく)



キノコ類が苦手・・・

<しいたけ・しめじ・エリンギ>

- ・細かく刻んで少量から。
- ・炊き込みご飯や肉だんごに混ぜて、少しずつ味に慣れさせる。



魚類が苦手・・・

<青魚>

- ・すり身にしてハンバーグ風にしたたり、さばのみそ煮は、しょうがやねぎを加えて煮ると生臭さもやわらぎ、食べやすい。

<淡泊な魚>

- ・フライパンやアルミホイルを使って蒸し焼きにするとパサつかず、しっとり食べやすくなる。
- ・マヨネーズ焼きにするとパサつきがなくなり、おいしく食べられる。





～おすすめレシピ～

☆☆☆かぼちゃもち☆☆☆

〈材料(幼児1人分)〉

- ・かぼちゃ 1切(35g程度)
- ・片栗粉 小さじ1(3g)
- (・水 小さじ1程度)
- ・バター 適宜

片栗粉を混ぜて加熱することで、適度な弾力が生まれ、**かみかみメニュー**に！
チーズやひき肉を混ぜ込んでも美味しいですよ。
かぼちゃをじゃがいも、さつまいもに替えてもできます。
おやつメニューにもなります。

〈作り方〉

- ① かぼちゃは皮をとり、電子レンジで1分ほど加熱する。(竹串がスーッと通るくらい。)(冷凍かぼちゃを使うときは加熱してから皮を外す)
- ② かぼちゃをつぶし、片栗粉・水を加えてひとまとめにする。(水加減はまとめながら調整を)
- ③ 厚さ1cmくらいの小判型に丸める。
- ④ フライパンにバターをひき、フタをして中火で3分、裏返して2分ほど焼く。
- ⑤ 3等分に切るとスティック状になり、手づかみしやすい。



☆☆☆ツナじゃが☆☆☆

〈材料(幼児1人分)〉

- ・じゃがいも 2～3切(30g程度)
- ・にんじん 2～3切(20g程度)
- ・たまねぎ 1切(15g程度)
- ・ツナ缶(ノンオイル) 大さじ1
- ・水 大さじ1

ツナの油漬け缶を使うときは、ザルにあげ、お湯をかけて軽く油切りしてから使いましょう。
カレーやシチューを作るときにも応用できます。
水を牛乳やミルクに替えてミルク煮や、トマトを加えてトマト煮など味のバリエーションも広げてみましょう。
かみかみが上手になったら、ツナではなく小さく切ったお肉でもよいです。

〈作り方〉

- ① じゃがいも、にんじんは皮をむき、スティック状(拍子木切り)にする。たまねぎは皮をむき、くし切りにする。
拍子木切り(1cm角で 5～6cmくらいの長さ) くし切り(たまねぎ 6～8等分)
- ② 耐熱の容器に材料を入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する。



くし切り(たまねぎ 6～8等分)



手づかみ食べしやすい

☆☆☆豆腐ハンバーグ☆☆☆

〈材料(幼児1人分)〉

- ・ひき肉 15g
- ・木綿豆腐 15g
- ・たまねぎ 5g
- ・粉チーズ 1g
- ・片栗粉 1g
- ・塩 0.05g
- ・サラダ油 1g
- (つけあわせ)
- ・ブロッコリー ・にんじん

〈作り方〉

- ① 木綿豆腐はゆでるか電子レンジにかけて、水切りする。
- ② たまねぎをみじん切りにする。ラップをして電子レンジで加熱し、火を通す。
- ③ ボウルにひき肉と塩を入れ、粘りが出るまでよくこねる。
①、②、粉チーズ、片栗粉を加えよく混ぜる。
- ④ 小判型にまとめ、フライパンに油を引き両面を焼く。
- ⑤ 3等分に切るとスティック状になり、手づかみしやすい。(つけあわせ)
・ブロッコリーは軸を長めにし、小房に分けて軟らかくゆでる。
・にんじんは1cm程度の輪切りにしてから軟らかくゆで、手づかみしやすいようスティック状(拍子木切り)にする。

