

# Q 野菜をなかなか食べてくれませんか…

細かく切ったりして“隠す”のではなく、味や見た目、触感などに慣れていきたいですね。周りで大人がおいしそうに食べているところを見せてあげるのが大事です！たくさん作って常備菜にもできる、お子さんに人気の野菜レシピをご紹介します。

## ひじきサラダ



- 【材料(3人家族で約3回分食べられる量)】
- ・芽ひじき 1/2 袋(約 15g) ・サラダ油 大さじ 1.5
  - ・人参 1/3 本 ・酢 大さじ 1.5
  - ・キャベツ 1/4 個 ・しょうゆ 大さじ 1
  - ・ホールコーン 1 缶 ・砂糖 小さじ 1.5
  - ・いりごま 小さじ 1 ・塩 少々
- A

※市販のドレッシングで和えても OK

### 【作り方】

- ①芽ひじきは柔らかくなるまで水で戻す。(15分程度)
- ②キャベツと人参は千切りにして、耐熱容器に入れ、ラップをふんわりとかけて 600w で 3分 30秒加熱する。
- ③ボウルに調味料 A を全て入れてよく混ぜ、そこに①、②、ホールコーン、いりごまを入れてよく和える。

## にんじんしりしり



- 【材料(3人家族で約2回分食べられる量)】
- ・にんじん 2本 ・鶏がらスープの素 小さじ 1
  - ・ツナ油漬缶 1缶 ・塩 少々

### 【作り方】

- ①にんじんをスライサーか包丁で千切りにする。
- ②フライパンにツナを油ごと入れて火にかける。
- ③②に①のにんじんを入れて、しんなりするまで炒める。
- ④鶏がらスープの素と塩で味付けをする。

## 野菜と海苔のナムル



- 【材料(3人家族で約2回分食べられる量)】
- ・小松菜 1/2 束 ・めんつゆ 大さじ 2
  - ・キャベツ 1/8 個 ・ごま油 少々
  - ・しめじ 1/2 房
  - ・海苔 お好みの量

### 【作り方】

- ①小松菜とキャベツはざく切りにし、しめじは石づきをとってほぐす。
- ②①を耐熱容器に入れて、ラップをふんわりとかけて電子レンジ 600w で 1分 30秒加熱する。
- ③②の水気をよく切り、ちぎった海苔、めんつゆ、ごま油で和える。

# 3歳児さんの食事



## Q & A



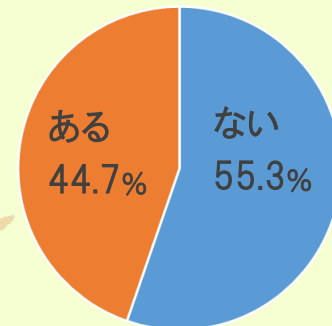
楽しい食事の時間を過ごせていますか？3歳児さんに多いお悩みを解決するヒントをお伝えします♪



鎌倉市健康づくりキャラクター さきりん

### <食事で心配なことはありますか？>\*

- 1位 好きな食材や苦手な食材がある
- 2位 日によって食べる量にムラがある
- 3位 小食



大人と同じものが食べられるようになり、心配ごとが少なくなってくる時期ですが、内容や味付けはまだ一工夫必要です。

## Q 何をどのくらい食べたらいいですか？

なるべく主食・主菜・副菜をそろえましょう。  
食べきれる量=適量と置いていいです。



大人の6割くらいの量が目安となります。なるべく薄味で作って、大人は後で味を足しましょう。

夕飯メニュー例  
(主食)ごはん  
(主菜・副菜)鮭と野菜の蒸し焼き  
(副菜)わかめとねぎの味噌汁

フライパンに野菜・鮭・味噌・みりん・砂糖・しょうゆを混ぜたタレをかけて蓋をして蒸し焼きしました。

## Q 苦手な食材があってもいいですか？

この時期の“好き・嫌い”はまだ変わります！

- ◇苦手な食材は無理強いせず、また少し経った頃にチャレンジしてみる
  - ◇家族が美味しそうに食べているところをなんとなく見せておく
  - ◇見た目や調理法を変えてみる
- など気長にやってみてください♪右のページや裏面も参考にしてみてください。

## おいしく食べるためのヒント



- 👉 **食事の時におなかがすくようにリズムをつくる**  
…体を動かしておなかをすかせて。おやつは量と時間を決めましょう。
- 👉 **できるだけ家族と一緒に食べよう**  
…一緒に食べて“おいしいね～”を共有しましょう！急がせず、30分くらいはお子さんのペースに任せてみましょう。
- 👉 **お菓子や甘い飲み物のだらだら食べはやめよう**  
…水分補給は水、麦茶に！牛乳は1日200～300ml程度に。
- 👉 **食卓の雰囲気に変化をつけてみよう**  
…友達と一緒に食べたり、食事をお弁当箱に詰めてみたり、いつもとちよつと雰囲気を変わるとたくさん食べることもありますよ。
- 👉 **余裕のある時は食事づくりに参加させてみよう**  
…野菜を洗ったり、調理を少し手伝ったりするだけでも食欲アップに！はしを並べるなど食卓の準備をお願いするのもいいですね。

## 栄養士からのメッセージ

「食事」は一生続いていくものですので、ただおなかを満たすだけでなく、心も満たされる、**家族みんなにとって楽しい時間**になることを願っています。毎日の食事は、手間ばかりもかけられませんから、なるべく**楽に！でも栄養がある！**そんな食事になればいいなと思っています。時間があるときには、お子さんと栄養について話をしてみたり、旬の食材を取り入れてみたり、季節の行事の食事を楽しんだりするのもいいですね。みなさんのおうちの“**家庭の味**”がお子さんに伝わっていきますように。

電話相談や食事相談(予約制)もできますので、お気軽にご利用ください。