

# ☆KitchenLetter☆

2023年2月 栄養士 中山 綾佳

## 子どものための食事づくり

子どもは、成長のために多くの栄養を必要としています。最近は便利になりお弁当、惣菜、レトルト食品などが簡単に購入できますが、使いすぎると必要な栄養素が不足してしまいます。忙しい毎日の中で「子どもにとって良い食事」が提供できるよう家庭の食環境、献立を見直してみましょう。

## 子どもにとって良い食事とは？

### 家族そろって食べる食事

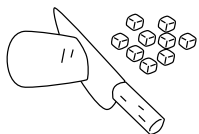
家族そろっての食事には、作る人は「作る意欲」が持て、食べる側は楽しい雰囲気の中で「食べる意欲」がわくという一石二鳥の効果があります。食事時の家族の団欒を大切にしましょう。



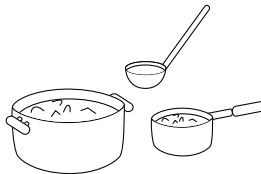
### 食べやすい食事

子どもは食の体験が少ないので、味だけでなく、食物の大きさや固さなどの「食べやすさ」によって好き嫌いをします。調理の工夫が必要です。

材料の大きさ



やわらかさ



味付け…薄味



### お腹がすいている状態で食べられる食事

子どもは空腹でないと食事に興味を示さないことがあります。日中の活動量やおやつとの与え方などに注意して、「子どもが食べたい」ときに食事提供できるように工夫をしましょう。

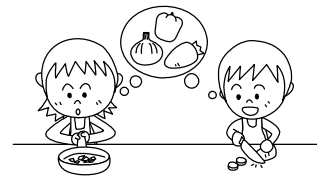
### 「わくわく感！」のある食事

いつもの食事でも盛り付け一つで楽しい食事になります。時には子どもが「わくわくする料理・盛り付け」に挑戦しましょう。

### 食事作りを楽しんで美味しく食べる

食べものに関心を持つ

旬の野菜や果物を味わう



HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

