

## 朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。



### 味覚を育み、かむ力をつける

嫌いな物を作らないためには、乳幼児期に味覚の情報を増やすことが大切です。さまざまな味を体験し、おいしさを知ることで、味覚は育まれます。同時に、かむ力をつけることが重要。よくかむと、だ液がたくさん出て消化吸収を助けるうえ、むし歯や歯列不正、肥満を予防し、知能の発達にもつながります。おやつに食べるバナナやゼリー、プリンを、りんごやせんべい、ナッツなどに替えたり、ごはんは麦や玄米を混ぜたり、おかずに生野菜やきのこ、海藻を取り入れたりして、かみ応えのある食事に。食べる意欲を大切にしながら、ゆっくりと取り組みましょう。



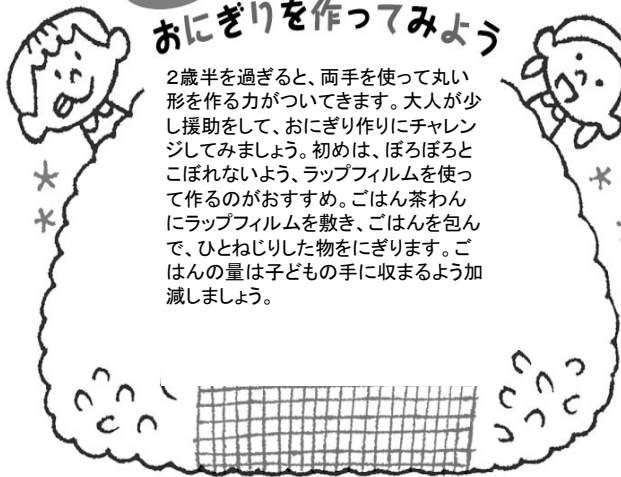
### 食べる量が気になったら

食べる量には個人差がありますが、十分な栄養を摂取できるよう、気をつけたいもの。子どもの食の細さが気になる場合は、おなかがすくことを実感させるのが一番です。食事とおやつ時間をしっかり空け、体を動かして遊ぶ工夫を。無理に食べさせるのではなく、「食べたい」という気持ちになることが大切です。おやつは、スナック菓子ではなく、おにぎりやふかしいもなどの炭水化物が果物がおすすめです。逆に、食べすぎが気になる場合は、おかわりは2杯までに。食材を大きく切ったり、硬めにゆでたりすると、かむ回数が増えて、満腹感が得られるようになります。

親子で。

### おにぎりを作ってみよう

2歳半を過ぎると、両手を使って丸い形を作る力がついてきます。大人が少し援助をして、おにぎり作りにチャレンジしてみましょう。初めは、ぼろぼろとこぼれないよう、ラップフィルムを使って作るのがおすすめ。ごはん茶わんにラップフィルムを敷き、ごはんを包んで、ひとねじりした物をにぎります。ごはんの量は子どもの手に収まるよう加減しましょう。



### 野菜の切れ端で“栽培”を楽しもう

水を5mmほど張った容器に、だいこん、にんじん、ごぼうの切り口を下にして入れると、新芽が出て葉が茂ってきます。さつまいもやじゃがいもは、芽の部分を残して水につけましょう。毎日水を取り替えて、清潔に保つのが栽培のポイント。家庭で手軽にでき、親子で新しい発見を共有できる喜びがあります。

