

食育通信

令和5年12月
湯沢市子ども未来課

子どもの偏食

決まったものしか食べない、嫌いなものには手をつけない、食べるものに偏りがあるなど、お子さんの偏食はありませんか。食べ物それぞれには必要な役割があり、さまざまな食品から栄養をとることによって身体は機能し成長します。偏った食事では十分な栄養が行き届かず元気に過ごすことができないだけでなく生活習慣病など将来の健康にも影響を及ぼします。それぞれの食べ物がもつ働きを理解し、これまであまり食べなかったものも安心して食べられるよう焦らず少しずつ試してみることが大切です。

～偏食の対策ポイント～

◆家族一緒に楽しく食事をとる

家族がおいしそうに食べているものは子どもに安心感を与えます。



◆食べない原因を探る

味や食感が苦手、嫌な記憶があるなど原因によって
味付けや見た目を変えてみましょう。

◆食べ物に触れる機会をつくる

親子で一緒に食事づくりをする、野菜を育てる、食材の買い物をするなど子どもが食べ物に興味をもつ機会をつくりましょう。



◆それぞれの食べ物の効果を伝える

野菜は免疫力をつけたりお腹の調子をよくしてくれる、
魚や肉は筋肉や血をつくるもとになるなど組み合わせて
食べることの大切さを伝えましょう。

◆食卓に根気強く並べる

嫌いだからどうせ食べないだろう、残されたらもったいないなどと思い、食卓に出すことをあきらめてしまうと偏食を克服するきっかけもなくなります。家族や友達との関わりの中や一口食べたら意外と食べられたなど少しのきっかけが克服の一步になります。

◆強制はしない

まずは今できていることをほめて、焦らず時間をかけての克服を目指しましょう。

裏面は家庭で作れる簡単なレシピの紹介です⇒

かんたんナムル

食育教室で子どもたちに好評のメニューです。野菜が不足しているときの1品プラスにおすすめ！

【材料】（4人分）

にんじん:80g きゅうり:120g もやし:100g ごま油:小さじ2
A…（しょうゆ:大さじ1 白すりごま:小さじ1 かつお節:0.6g
砂糖:小さじ1 こしょう:少々）

【作り方】

1. きゅうりはせん切りにする。にんじんは皮をむいてせん切りにする。
2. Aを合わせておく。
3. フライパンにごま油をひいて中火にかけてにんじんを炒める。
にんじんがしんなりしてきたらきゅうりを加えてさっと炒める。
きゅうりもしんなりしたら、もやしを加えてさっと炒める。
4. 火を止め、2を加えて和える。

【1人当たり栄養価】

エネルギー48kcal たんぱく質1.5g 脂質2.8g 食塩相当量0.7g



ミートローフ



型を牛乳パックで代用した
オーブン不要のメニューです。
クリスマスメニューにいかがですか



【材料】（4人分）

準備するもの…牛乳パック

牛豚合いびき肉:500g ミックスベジタブル:30g

塩こしょう:少々 牛乳:大さじ2 パン粉:20g 卵:1個 ナツメグ:少々

B…（トマトケチャップ:大さじ1 中濃ソース:大さじ1 砂糖:小さじ1/2）

【作り方】

1. 牛乳パックは縦1面を切り取り箱状にする。
2. パン粉に牛乳を加え湿らせておく。
3. ボウルに合いびき肉、塩こしょうを入れてよくこねる。ミックスベジタブル、2のパン粉、卵、ナツメグを加えてさらに混ぜ合わせる。
4. 牛乳パックにラップをしき、3をしきつめ、空気を抜くようにラップで包む。
5. 4を電子レンジ600wで5分、ラップごと上下をひっくり返してさらに5分加熱する。
6. 5に火が通ったことを確認する。フライパンに5の肉汁とBを混ぜ合わせて弱火にかけソースを作る。切り分けて皿に盛付け、ソースをかけたら完成。



【1人当たり栄養価】

エネルギー400kcal たんぱく質25.6g 脂質:20.5g 食塩相当量0.7g

※牛乳パックの長時間加熱は十分注意をしてください。

【次号のお知らせ】

次回は3月発行予定です。
テーマ「規則正しい食生活」

湯沢市では「おいしく健康づくり」と題して
食に関する健康づくり情報や簡単レシピを掲
載しています。ぜひご活用ください。

