

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後等デイサービスたんぽぽ
管理栄養士 山田恵子

食事の遊び食べどうすればいい。

離乳食開始から～2歳くらいまで編

遊び食べはお子さんの成長や発達の過程で見られることなので、自然に現れる行動の一種です。大きくなるにつれてなくなってはきます。なぜ遊び食べをするのか？原因もあります。

*食事に集中していない

他のことやものに興味が向いてしまっていたり、自分の意思とは反対に無理やり食事をしているときなどは、集中できていないのかもしれませんが。このような場合に叱るのはむしろ逆効果。余計に食事が嫌になってしまうので、まずは食事に注意を向ける声かけをすることが必要です。

*食への興味

「触ったらどんな感じかな?」「つつつつしていておもしろい」など、食材や食器への興味から遊び食べをすることも。これは成長の証とも言えますよね。せつかくの子どもに興味を失くしてしまわないよう、子どもの気持ちを受け止めたいうでの声かけが大切です。

子供の食事
なぜなぜ

炊飯器でサムゲタン風

今月の簡単
もう1品



材料 2人分

鶏肉手羽先	4本
ねぎ	1本
大根	150g
にんにく(チューブ可)	1片(5g)好きな量。
しょうが(チューブ可)	1片(10g)好きな量。
米(洗わない)	大さじ2
料理酒	大さじ2
塩	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
水	300ml
万能ねぎ(飾り用)	2本
唐辛子(あれば千切り 輪切り)	少々

作り方

手羽先は、流水で洗う。キッチンペーパーで水気を取る。

ねぎは斜め切り。大根は、皮をむき1cmの半月切り。

にんにく しょうがは、生であれば薄切り。

★の材料(①の作業を終えたもの)を全て、何も入っていない炊飯器に入れて、炊飯(ご飯を普通に炊く)モードでスイッチを入れる。

炊き上がり、保温になったら味見をし、塩で調整をする。

皿に盛り、小口切りの万能ねぎ、お好みで糸唐辛子などを盛り付けてください。(お子様のいるご家庭では唐辛子は省略)