

幼児期のかむ食事

「切る」「つぶす」習得



いずれも1人分

★ご飯 100g

★鶏ささみ天ぷらと揚げ野菜

【材料】鶏ささみ小1本、酒少々、薄力粉適量、溶き卵適量、水適量、カボチャ15g、ジャガイモ15g、揚げ油適量、レタス10g、トマト15g

【作り方】①ささみは筋を取って斜めに3～4等分し、酒をもみ込んでしばらく置く
②①のささみに薄力粉・溶き卵・水をまぜた衣をつけて揚げる ③ジャガイモはくし形に切って半分に切り、カボチャは種を取り1cm厚さに切って揚げる ④レタスはちぎる。トマトは種を取り、一口大に切る
⑤半分に切った②のささみと④を盛り付ける。

★野菜スープ

【材料】油揚げ2枚、ダイコン10g、ニンジン5g、ゴボウ4g、水150cc、固形コンソメ1/2個、塩少々、濃い口しょうゆ1～2滴、ネギ少々

県栄養士会ホームページhttp://www.e-dietitian.or.jp/

子どもの食事は、乳歯が
12本ほど生え、離乳食が完

食べて健やか

愛媛県栄養士会

了する1歳半ごろから幼児食に移行します。幼児食は食べられる食材を増やすほか、手づかみ食べから食具を使って食べる、前歯でかじり奥歯ですりつぶすといった練習をしていくため、離乳食と同様に大きさや硬さに注意が必要です。
2歳半～3歳ごろには20本の乳歯が生えそろい、前歯で自分の口に合った大きさに「かみつぶす」ことを習得

【作り方】①油揚げは油抜きして1cm角に切る ②ダイコン、ニンジン、ゴボウは、1～1.5cmぐらいの角切りにする。ゴボウは水にさらしておく（ニンジンは、3mm厚さに切って型抜きしてもいい） ③鍋に、②と水、コンソメを入れ、ふたをずらして弱火で軟らかく煮る。野菜が軟らかくなったら油揚げを加え、塩、しょうゆで調味する ④器に盛り付けて、ネギを散らす。

★スティックきゅうり

【材料】キュウリ15g、マヨネーズ小さじ1/2
【作り方】キュウリは5mm厚さの斜め切りにし、半分に切ってマヨネーズと盛り付ける。

★果物

【材料】スイカ45g
【作り方】皮をむいて2～3cm角程度の大きさに切り、種を取る。

（2～3歳児対象。1人分 エネルギー382kcal、タンパク質12.1g、脂質12.6g、食塩相当量0.6g）

していきます。かまずに飲み込む場合は「かみかみしき」と声かけをし、奥歯を使ってかむ練習をしましょう。

就学前には歯の生え替わりが始まり、歯が揺れ動くことで、一時的に硬いものを嫌がったり、かめなくなったり、根菜のうまみが出て薄味でもおいしくいただけます。

今回紹介する野菜スープは、弱火でじっくり加熱することで具が軟らかくなり、お子さんの様子を見ながら対応していきましょう。

△第3土曜日に掲載▼
(岡本幸恵)

かむ練習にもなります。

忙しい毎日の中で食事を作ることは大変ですが、食事が楽しいと思えるよ、