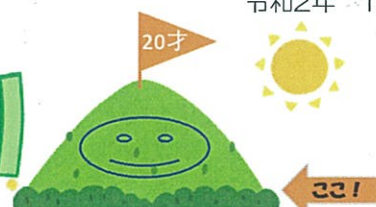


1~5才

幼児食は、お山の土台作り



公園の砂場で大きなお山を作る時、沢山砂を集めて土台を作りましたね。私達の体が大人として出来上がるのは20才前後。幼児食は健康な心と体のお山を作る土台作りです。砂を集めては崩して、子どもと一緒に楽しく大きなお山を作れるといいですね (^_^) ~途中迷う事もありますが、必ず出口は見えてきます…!!

こころ

1つのときは なにもかも はじめてだった
 2つのときは ぼくはまるっきり しんまいだった
 3つのとき ぼくはやっと ぼくになった
 4つのとき ぼくは おおきくなりたかった
 5つのとき なにからなにまで おもしろかった
 いまは6つで ぼくはありったけ おりこうです
 だから いつまでも
 ・6つでいたいと ぼくはおもいます

くまのプーさん作者：A・Aミルン 「6つになった」より

この詩から、子どもの心の成長を感じます。徐々にイヤイヤ期に入り、自立・自主性を持つ子ども達。親としては目まぐるしい毎日ですが、お互いに一番キラキラ輝いている時かもしれませんね。食事を通した様々な経験が、一生を通して続く、健やかな心の土台になります。

からだ

よちよち歩きだった子がいつの間にかスタスタと歩けるようになったと思ったら、もう走り回っている…！ 幼児期は特に神経の発達が著しく、次いで体力・筋力と年齢にに応じて上がっていきます。

手先も徐々に器用になって、手づかみ食ベースプーン・フォーク→おはしと進みますが、まだまだ大人のフォローが必要な時期です。

「じぶんで！」と張りきる子の為、食べやすい大きさや、つかみやすい形にして食事を楽しく進められると良いですね。

はじめの内は好奇心旺盛で遊び食べも多く、フォローする大人の忍耐が試されるような時期もあります(汗)、段々と意思疎通が取れて気が付くと一人で食べれるようになってきます。

子どもの乳歯は全て生えそろうと「20本」目安は「2才半~3才頃」と成長に差があり、噛む力はまだ大人の1/3程です。その為食材は、
 1~2才 歯茎で噛めるかたさ
 3~5才 奥歯も生え様々な食材にチャレンジ
 (大きすぎず、硬すぎないように)

また、生活習慣が身につき始める時なので、食後の歯磨きやおやつのだらだら食べを防ぎ、3度の食事で良い生活リズムをとれると良いですね！

子どもの食と大人の理想

~食事は手軽に成功体験ができる場所！

子どもの為に一生懸命作ったのに、食べてくれない！ムラ食い・遊び食べ、食べないと体が心配だと、怒っては凹んで、ストレスを抱え込んでしまいますよね(涙)

まだ小さな子ども達は、自分の体調が把握できず、思うように伝えることも出来ません。食事が思うように進まない時は、体調不良が隠れた原因の時も…。

時に応じて子どもに沿った手助けをして、ハードルを下げてあげる事も必要です。ただ、立ち歩いて食べない、ご馳走様をしてから遊ぶ等、親子で最低限のお行儀やルールを決めて、少量でも食べられたら、ほめてあげましょう。苦手なものに立ち向かえた時や、大人が協力して克服できた時に、笑顔で迎えてくれる事が子どもにとって一番のご褒美です！あるベテラン保育士さんによると、食事は手軽に成功体験ができる場所で、その成功体験の繰り返し、自信につながり食べる事を楽しめる子に育ててくれるそうです。

大人の理想という強い太陽の日差しに自分の身を焦がさず、暖かな春の日だまり位の方がきっと、親子共にポカポカになれますよ！ ~理想の60点位が、じつは100点満点だったりするので~

幼児のごはん旬の食材レシピ

里芋のグラタン (大人2人・子ども1人分)



材 料：玉ねぎ1個、鶏もも肉100g、塩1g
 きのこ類50g、サラダ油大さじ1、にんにく1欠片
 小麦粉大さじ1、牛乳400ml、顆粒コンソメ小さじ1
 茹でた里芋中2個、ピザ用チーズ適量

＋αあれば、ブロッコリーやホウレン草など緑の野菜や型抜き人参を予め茹でて彩ると、楽しいパーティメニューに☆
 牛乳を豆乳に変え、味のちょい足しに味噌を使ってもコクが出て美味しいです。マカロニ等加えるとボリュームも満点!!



作り方

①フライパンに油・にんにくを入れ火にかけ香りが出たら、薄切りした玉ねぎをしんなりするまで炒め、一口サイズにカットして塩を馴染ませた鶏もも肉、きのこも加え炒める。

②小麦粉を①にまぶし全体になじませ、牛乳を少しずつ加え、軽くつぶした里芋も入れて弱火で煮る。

③耐熱皿に②を入れ好んでブロッコリーや人参、チーズを散らし、250℃に熱したオーブンで10分程焦げ目がついたら出来上がり。

この時期、新鮮な里芋を茹でてきぬかつぎにする事も。翌日余った時のアレンジメニューにお勧めです!!もちろん冷凍の里芋でも美味しく作れます。
 生の里芋は皮つきのままレンジで加熱し皮を剥くと、手もかゆくなりません◎

かぶ丸ごとスープ

(大人2人・子ども1人分)

材 料：かぶ3個、かぶの葉少々、顆粒コンソメ
 しょう油適量、鶏ひき肉50g、片栗粉少々

作り方

①かぶの実は十字の切れ目を入れ葉はみじんに刻み、鍋にかぶの実が被る位の水とコンソメを加え、弱火でコトコト煮る。

②かぶの実にすっと串が通る位柔らかく煮えたら、調味料とひき肉を崩すように加え火にかける。

③水溶き片栗粉でとろみをつけたら出来上がり。とろみはやけどしやすいので、少し冷まして温度を確認してから子どもに上げましょう。



かぶをはじめ野菜は細かく切らず丸ごとや大き目カットして火を通すと、蒸したように柔らかく舌ざわりがなめらかな仕上がりになり、離乳食にも活用しやすいです!

にんじんご飯 (大人2人・子ども1人分)



材 料：米2合、料理酒大さじ1、しょう油大さじ1、にんじん60g

作り方

①米を研ぎ、ざるに上げ30分ほどしたらおかまに入れ分量の水を加える。
 ②おかまの水から大さじ2杯水を抜き、代わりに酒・しょう油、すりおろした人参を加えて炊いたら天地を返して出来上がり。

炊き込みご飯等はちょっと多めに作り、残りを暖かい内にお握りにして冷凍しておく、お出かけの弁当や忙しい時にレンジで解凍するだけで美味しく食べられ、とっても便利です♪