



小食を解決！アイデア集

親としては、子どもが小食だと「栄養が足りていないのでは？」と心配になるもの。発育曲線から大きく外れていなければ、それがその子の食べる量と言えます。生活リズムを整え、少量でも効率よく栄養がとれるような工夫をしましょう。

パターン① 食べる意欲がない

★解決策★

楽しい雰囲気で食卓を囲もう

- 少なめに盛り付け、完食出来たらしっかりほめて達成感を味わってもらう
- 型抜きや彩りを工夫して興味を引く
- テレビを消してみんなで楽しく会話しながら食べる
- 好きなキャラクターなどの食器を使う
- 周りの大人がおいしそうに食べるところを見せる
- 子どもが食べないことに対して、周りの大人が気にしすぎない



パターン② 水分でおなかがいっぱい

★解決策★

食事の時の水分補給は

タイミングと量を調節しよう

- 飲み物は食事の最後に飲ませる
 - 食事時の水分補給は汁物にし、たくさん飲みすぎないように調節する
- ※食べ物が口に入った状態で汁物を飲むと、よく噛まずに流し込むことにつながります。



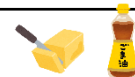
パターン③ 1回に食べる量が少ない

★解決策★

少量でもバランスよく栄養が摂れるように工夫しよう



- 主食(ご飯、パン、麺類)と一緒に色々な食材がとれるメニューにする
例) 混ぜご飯
丼物
サンドイッチ
具沢山そうめん汁
- 1つの料理にたんぱく質の食材を複数入れる
例) 鶏ミンチと豆腐のハンバーグ、
ツナ入り卵焼き
豚肉のピカタ
- ごま油やバターなどの油脂や乳製品をプラスして風味と栄養価をアップさせる
例) 洋風スープはバターで具を炒めてから作る
トッピングに粉チーズをふる
味噌汁の仕上げにごま油で風味づけ など



小食のお悩み
解決レシピ!

魚のねぎたま焼き



●材料● 大人2人分と幼児1人分

(幼児は大人1人分の半分量)

材料		分量
魚(切り身)	…	150g
酒	…	大さじ1・2/3
小麦粉	…	大さじ1強
A 卵	…	1個
濃口しょうゆ	…	小さじ1・1/3
スキムミルク	…	小さじ1・1/2
小ねぎ(小口切り)	…	5本(25g)
サラダ油	…	小さじ2・1/2
ブロッコリー	…	25g
ミニトマト	…	大10個
B 濃口しょうゆ	…	小さじ1弱
酢	…	小さじ1・1/2
砂糖	…	小さじ2弱

●作り方●

- ①魚は酒をふってしばらくおき、キッチンペーパーで水分を取り、小麦粉を薄くまぶす。
- ②Aを混ぜ合わせ、①をくぐらせて衣をつける。
- ③フライパンに油を熱して、②を両面カリッとなるまで焼く。
- ④付け合わせのブロッコリーは一口サイズに切り、茹でて冷ます。ミニトマトはくし形切りにする。
- ⑤Bを合わせ、ブロッコリー・ミニトマトと和え、③の横に添える。

●栄養アップのポイント●

♡魚+卵+スキムミルクというふうにとたんぱく質の食材を複数組み合わせることで、効率よく栄養をとることができます♪

●栄養価●

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
大人1人分	229	17.2	12.2	12.6	1.0
子ども1人分	113	8.5	5.9	6.0	0.4

