

# 好き嫌い・偏食・食べムラ・少食の解決法



## 口当たりが苦手？

調理法を工夫することで食べやすくなります。

### パサパサするもの

魚  
ゆで卵  
さつまいも

白身魚は小麦粉をまぶすとしっとりする

### ペラペラなもの

わかめ  
薄切り肉  
葉野菜

葉野菜は加熱して刻む、スープ煮にする、炒める

### 口の中でばらばらになるもの

ブロッコリー  
ひき肉



ひき肉は肉団子のように丸める、とろみをつける



## 食事に興味がない？

食環境を見直し、食事に集中できるようにしましょう。  
楽しい食事時間を目指しましょう。

### ・型で抜いた食材を使う



### ・簡単なお手伝いをする

例

キャベツをちぎる  
肉団子を丸める  
生地を混ぜる

など



## 味・匂いに敏感？

苦みや青臭さのある食品は苦手な傾向です。  
調理法を工夫すると食べやすくなります。

### 苦みや青臭さのある食品

ピーマン、きゅうり、ほうれん草など



野菜の青臭さは下茹でによって軽減する  
苦みは油で炒める、揚げると和らぐ



## お腹が空いていない？

外でいっぱい動く、ごはんとおやつの間は 2~3時間  
空けるなど生活リズムを見直しましょう。

### 2~5歳ごろの生活リズム（目安）

7時	7時半	11時	12時	13時	15時	16時	18時	21時
起床	朝ごはん	遊び	昼ごはん	昼寝	おやつ	遊び	夕ごはん	就寝

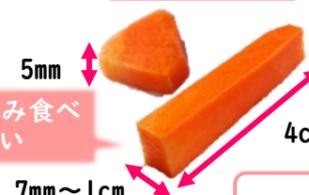
公園にお出かけ



## 上手に噛み切れない？

奥歯が生えそろうのは2歳半ごろ、奥歯がかみ合うのは3歳ごろのため、噛む力はまだ大人より弱いです。  
食材の切り方を工夫することで食べやすくなります。

### 根菜



手づかみ食べしやすい

### 葉野菜



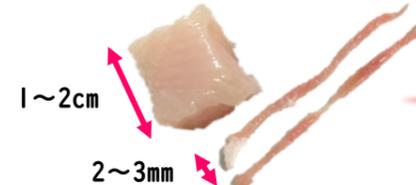
茎部分はかたいため細かく刻む

### 魚



そぎ切り

### 肉



繊維を断ち切る



## スプーンや食器が気に入らない？

スプーンなどの食具の材質が苦手、おこさんの成長と食具の大きさなどが合っていないかもしれません。  
食具も成長・発達に合わせましょう。



材質はプラスチック、ステンレス、シリコンなどさまざま  
それぞれ口当たりや温度の伝わり方などが違う

食器は立ち上がりがあること  
によって、スプーンですくいやすく、食べやすい

