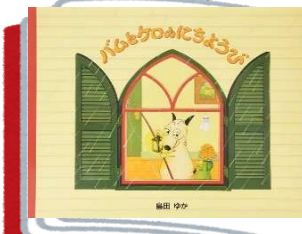
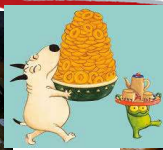


今月の

えほんきゅうしょく



絵本の中のドーナツと同じだね、と喜んで食べていました♪



おすすめレシピ タコライス



保育園のタコライスは甘さがでるよう野菜をみじんぎりにして入れています。食欲が落ちる夏におすすめのレシピです。

- 材料(2人分)
- ごはん 200~250g
 - 合い挽き肉(150g)
 - 人参 1/2本
 - 玉ねぎ1個
- みじん切り
- 【A】ケチャップ(大さじ2)
- トマトピューレ(大さじ2)
 - カレー粉(小さじ1/4)
 - 砂糖(大さじ1)
 - 中濃ソース(小さじ1)
 - 薄力粉 (大さじ2) 水(30cc)水で溶いておく
 - レタス(2枚) トマト(1個)
 - チーズ(お好みの量)

作り方

- ①フライパンに油を敷き、火にかけ合いびき肉を加えてほぐしながら炒めます。人参・玉ねぎを加えて炒め、混ぜ合わせます。
- ②【A】を①に入れて味を整えたら弱火にします。水溶性薄力粉をだまにならないよう手早く混ぜ合わせてとろみをつけます。
- ③お皿にご飯を盛り、①、レタス(千切り)、トマト(角切り)をのせ、ピザ用ミックスチーズを散らしたら完成です。

幼児食を楽しく食べるためのPOINT

①食べることへの興味や意欲を育てる

自我が芽生え、好奇心旺盛な時期です。家族で囲む食卓を通して「食べるって楽しい」と感じることで食材への興味も育っていきます。

②おなかをすかせてから食べる

食事と食事、食事とおやつの間隔は少なくとも2~3時間はあけましょう。日中は体を動かしてあそび、おなかがすくりズムを心がけましょう。

③一回の食事内容だけで判断しない

幼児期は気分次第で食べたり食べなかったり、食欲にムラがあります。1週間単位である程度のバランスを摂れていれば心配しすぎる必要はありません。母子健康手帳に記載の成長曲線も確認してみてくださいね。

④成長に合った料理法で工夫する

食材を丸呑みしたり、べーっと吐かないように歯と口に合った調理法を心がけましょう。味覚を育てるためにも食材自体の味をしっかり味わえるように、薄味にしましょう。

◦.✧食べやすいおすすめ調理法◦.✧

ゆでる

サラダを出すときにレタスやキャベツは口の中で残りやすいので、さっと熱湯をかけるか茹でてみると食べやすくなります。納豆を野菜に混ぜるのもおすすめです。

とろみ

肉そぼろ、魚など、ぼそぼそ口の中に残るものは、片栗粉でとろみを付けると、まとまって食べやすくなります。