

第2弾 幼児食 おたすけノート 好き嫌い対策 遊び食べ対策・簡単レシピ

対象年齢(目安):満1歳～1歳11カ月のお子様

目次

- ① P1 幼児期の「困った！」を共有しませんか？
- ② P2 「偏食」で特に多い食材と対応レシピ
～にんじん編～
- ③ P3 ～小松菜編～
- ④ P4 ～キャベツ編～
- ⑤ P5 「食が好き」になる3つの関わり方
- ⑥ P6 「遊び食べ」を防ぐヒント！3つの工夫

この資料が多くの方に届くと嬉しいです！

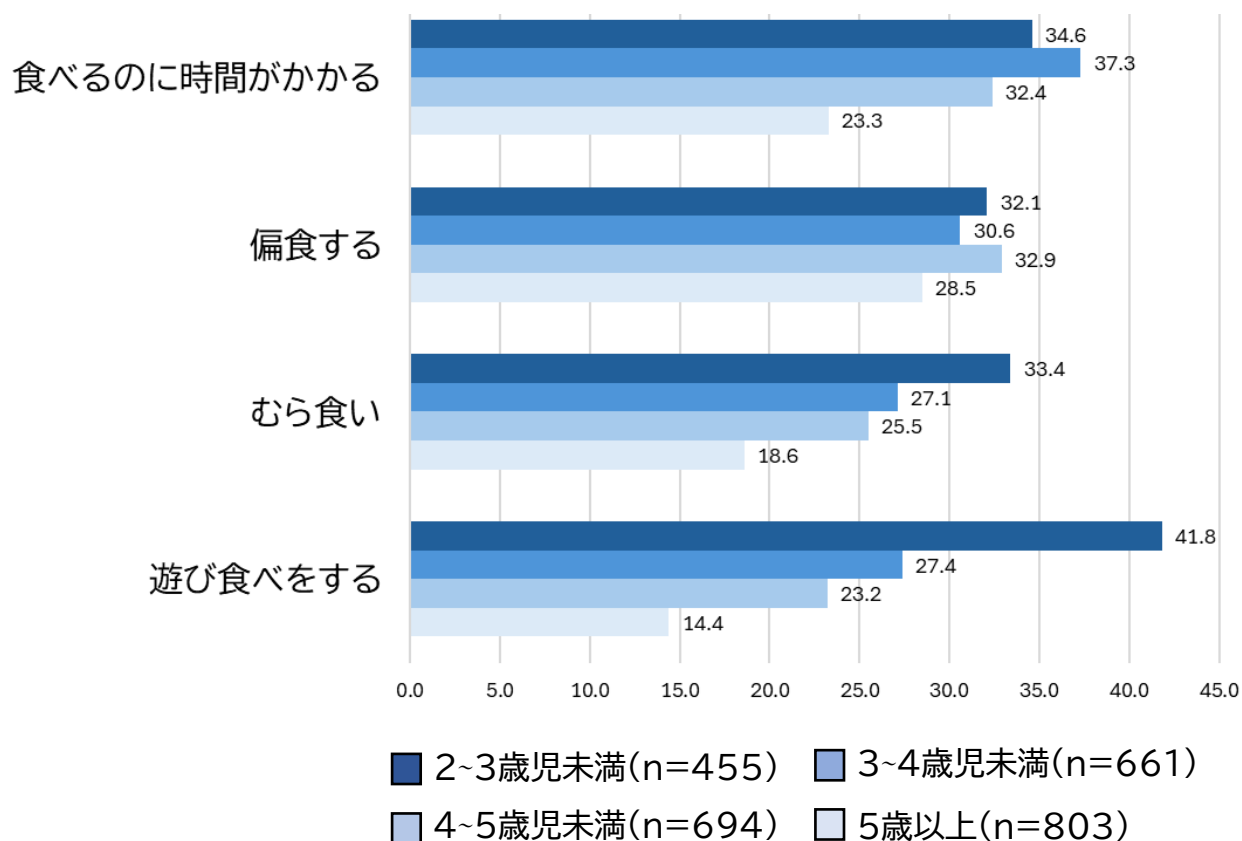


女子栄養大学大学院 学生作成

幼児期の「困った！」を共有しませんか？

💡 子育ての中で、食事に関する悩みはつきものです。
特に、「偏食」「むら食い」「遊び食べ」は、多くのご家庭でよくみられる“困りごと”です。

6歳未満の子どものいる世帯を対象に調査したデータによると…
特に、このような困りごとが挙げられていました！



平成27年度乳幼児栄養調査の一部抜粋（複数回答）

まずは、こうした現状を知ることで、「うちだけじゃないんだ」と、少し肩の力を抜いていただけたら嬉しいです。
この第2弾では、お子様の「食べる」をやさしくサポートするためのちょっとした工夫を紹介します。



参考資料

・厚生労働省：平成27年度乳幼児栄養調査, <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/0000134207.pdf>

「偏食」で特に多い食材と対応レシピ



にんじん編

1～2歳未満は、咀嚼(噛む力)と嚥下(飲み込む力)が育っている途中です。硬いものや繊維が多い食材は、噛む回数が増えて疲れてしまい、食べることを嫌がる場合があります。



子育て中の方から聞いたお話

にんじんについて

- ・いちょう切りにして出すと、首を振ってイヤイヤという意思表示をする。
 - ・口に入れても、困った表情になってしまうことが多かった。
- いちょう切りが苦手ではないかと考えた。

〈工夫点〉

にんじんを細切りに変えて“にんじんシリシリ”を作ったら食べてくれた！

→ 同じ食材でも、切り方を少し変えるだけで食べやすさが大きく変わることがあります。お子様の反応を見ながら、ぴったりの形を探してみてくださいね。

にんじんシリシリ

※アレルギーのある食材が含まれていないか確認してから調理しましょう。

【材料】 作りやすい分量

- にんじん・・・1本
- 卵・・・1個
- 白だし・・・小さじ1
- いりごま・・・少々



※1食分のイメージです

【作り方】

- ① にんじんの皮を剥き、約4cmの長さの細切りにし、耐熱容器に入れる。
- ② 卵に白だしを入れて溶く。
- ③ ①に②を流し込み、耐熱容器にラップをかけ、電子レンジ600W4分半(500W5分40秒)で加熱する。
- ④ 電子レンジから耐熱容器を取り出し、菜箸でほぐしながら混ぜる。
- ⑤ いりごまを適量かけ、完成！

※月齢や噛む力に合わせて硬さを調節しましょう

「偏食」で特に多い食材と対応レシピ



小松菜編

本能的に甘味やうま味を好み、酸味や苦味を嫌う傾向があります。食の幅を広げるために、甘みを取り入れたレシピをご紹介します。

小松菜とコーンのチジミ

※アレルギーのある食材が含まれていないか確認してから調理しましょう。

[材料] 作りやすい分量

- 小松菜…1株
- コーン…大さじ2
- 〈A〉顆粒鶏ガラのもと…小さじ1/2
- 〈A〉塩…少々
- 〈A〉卵…1個
- 〈A〉水…50ml
- 〈A〉小麦粉…大さじ3
- 〈A〉片栗粉…大さじ2
- ごま油…小さじ1



※1食分のイメージです



[作り方]

- ① 小松菜をよく洗い、葉と茎に分け、それぞれ縦半分に切る。
- ② 沸騰した湯に茎→葉の順で入れ、やわらかくなるまで茹でる。
- ③ ゆで上がったら冷水にとる。
※小松菜はアクが少ないので、長時間のアク抜きは不要です。
- ④ 小松菜の水気をしっかり切り、みじん切りにしてボウルに入れる。
- ⑤ ④のボウルにコーン、〈A〉の材料を加え、よく混ぜる。
- ⑥ フライパンにごま油を敷き、⑤を流し入れる。
- ⑦ 中火で火を通し、表面がポツポツとしてきたら裏返して、もう片面も焼く。
- ⑧ まな板に移し、食べやすい大きさのスティック状に切り完成！

小松菜の茎は、少し細かめに切ると、食感が気になりにくくなり、お子様でも食べやすくなります！和え物などにも試してみてくださいね。



※月齢や噛む力に合わせて硬さを調節しましょう

参考資料

・水田栄之助, 味覚と生活習慣病, Gout and Uric & Nucleic Acids. 49, 1, 2025

「偏食」で特に多い食材と対応レシピ



キャベツ編

キャベツは、芯の硬さと葉の繊維が残ると食べにくく、また、独特の青臭さが苦味として認識されやすいという特徴があります。

肉団子キャベツスープ

※アレルギーのある食材が含まれていないか確認してから調理しましょう。

【材料】 作りやすい分量

- 鶏ひき肉…50g
- 絹豆腐…50g
- 玉ねぎ…1/8個
- キャベツ…5枚
- 片栗粉…小さじ2
- 顆粒コンソメ…少々
- 水…300ml



※1食分のイメージです

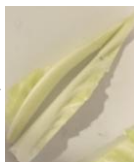
葉の切り方



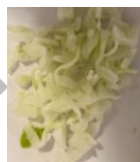
茎の切り方



半分にする



細かく刻む



【作り方】

- ① キャベツは1cm角に切る。
- ② 鍋に①と水300mlを入れ、弱火でじっくり煮る。
- ③ 玉ねぎをみじん切りにし、耐熱容器に入れて電子レンジ600W40秒(500W50秒)加熱する。
- ④ ボウルに鶏ひき肉、豆腐、③の玉ねぎ、片栗粉をボウルに入れ、粘りがでるまでよくこねる。
- ⑤ ④を6等分にして、丸く成形する。
- ⑥ ②に⑤を入れて煮る。
- ⑦ 煮ている途中で、肉団子をやさしくひっくり返し、全体に火が通っているか確認する。
- ⑧ 最後にコンソメを加えて味を調節したら完成！

肉団子は、絹豆腐を加えることで柔らかい仕上がりになっています。硬さを調節したい場合は、“肉の量を増やす”“木綿豆腐を使う”“豆腐の水気をしっかり切る”といった方法でも対応できます。お子様の食べやすい硬さに合わせて、ぜひ調節してみてください。



※月齢や噛む力に合わせて硬さを調節しましょう

P4

「食が好き」になる3つの関わり方



前のページでは、食べやすくするための“調理の工夫”をご紹介しました。でも、好き嫌いを減らして食事を楽しむためには、「食」そのものに興味を持つ体験もとても大切です。ここでは、お子様が“食べてみたい”という気持ちにつながる3つの関わり方をご紹介します。

1 食材との出会いを増やす

いつもとは違う場所で食材をみることは、お子様にとって新しい刺激になります。「見たことがある」「触ったことがある」という経験が、食材への興味や好奇心を育てます。

★一緒に買い物に行く

「今日はトマトを買おうね」と声を掛けて一緒に選ぶことで、自然と食材に目が向きます。色や形を知ることも、興味を持つための大切な一歩です。



2 料理を作っている様子を「安全な場所」で見せる

調理中の音やにおい、色の変化など、学びがたくさんあります。近くで様子を見ることで、「食べ物はどう変わっていくのか」に気づくことができ、「食べてみたい」という気持ちにつながります。

★料理の「実況中継」をする

「今、お野菜をトントン切っているよ」「お鍋でぐつぐつ煮るといい匂いがしてきたね」と、調理の様子を言葉で伝えましょう。



3 楽しそうに食べる姿を見せる

保護者が笑顔で食事を楽しむ姿は、お子様にとってのよいモデルとなります。「食事って楽しいことなんだ」と感じられ、食べる意欲が自然と育ちます。

★食卓の雰囲気づくりと学びの提供

家族が「おいしいね」と食事を楽しむ姿を見せたり、箸やスプーンを使う姿を見せたりすることで、食事のマナーや食べ方を自然と真似するようになります。



「遊び食べ」を防ぐヒント！3つの工夫



お子様が成長過程だと分かっているにもかかわらず、“遊び食べ”が続くと困ってしまいますよね。ここでは、毎日の食事が少しラクになる3つの工夫をご紹介します。どれか1つでも取り入れられると、改善の糸口になるかもしれません。

1 食事の姿勢と環境を整える

姿勢は、「食べる意欲」と「誤嚥防止」のためにとても大切です。

★安定した椅子を選ぶ

足がブラブラしないよう、足の裏がしっかり床につく椅子を選びましょう。姿勢が不安定だと、食べることに集中しにくくなります。

★集中できる環境を作る

テレビやスマートフォンを消し、おもちゃは片づけて、食事以外の刺激を減らすようにしましょう。

2 「食事」と「遊び」の区切りを作る

「遊び」の延長線で「食事」を始めると、遊び食べが起きやすくなります。

★メリハリをつける

食事の前には「いただきます」、終わったら「ごちそうさま」と伝えましょう。途中で遊び始めるのは、お腹いっぱいサインかもしれません。保護者の方が、お子様の様子をそばでよく見ることも大切です。

3 手づかみ食べがしやすいメニューと食器にする

手づかみ食べは、食べる経験を積むための大切なステップです。遊び食べに発展しにくくするためにも、食べやすい工夫をしましょう！

★手づかみ食べしやすい食材を選ぶ

野菜スティック、おやき、パンケーキなど、子どもの小さな手でも握りやすく、口に運びやすい大きさと形にしましょう。

★食器を工夫する

食器は、テーブルに固定できる吸盤付きのものがおすすめです。投げたりひっくり返したりしにくくなります。