



食べすぎを解決！アイデア集

幼児期は満腹という感覚が分かりにくく、食べすぎてしまう子もいます。母子健康手帳の「乳幼児身長発育曲線」で身長、体重の伸びを確認しましょう。曲線から大きく外れる場合は普段の食生活を見直してみましょう。

パターン① 量をたくさん食べる

★解決策★

量よりバランスを考えよう

- 肉や揚げ物ばかりになっていないか、野菜が不足していないか確認する
- 主食(ご飯、パン、麺類)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜、きのこ、芋など)をそろえる



パターン② 食べるのが早い

★解決策★

しっかり噛める工夫をしよう

- 「よく噛んで食べようね」などの声かけをする
- 食材を大きめに切るなど工夫する

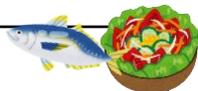


パターン③ 太りやすいものが好き

★解決策★

食材えらびを工夫しよう

- 魚、野菜中心の献立にする
- 揚げ物など高カロリーなものを好む子には、調理に使う油を少なめにしたり、脂肪分の少ない食材を選ぶ



パターン④ いつまでも食べる

★解決策★

食事の量と時間を決めよう

- 歯ごたえのある食材を使うなど、満腹を感じやすいおかずを出す
- 満足感を得られるように、お皿の数を増やす
- 食事の量と時間を決めて、食べ終わったら「ごちそうさま」の声かけをする
- 生活リズムを見直して、食事やおやつの時間と遊びの時間、お昼寝の時間などメリハリをつける



盛り付けの一工夫♪

- 料理は大皿に盛ったものを取り分けて食べると、1人分が分かりにくく何度もお代わりしてしまいます。
- 1人分ずつ盛り付けて「自分ごはん」ということを覚えてもらいましょう。



食べすぎのお悩み 解決レシピ!

きんぴらごぼう



●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
ごぼう	…	100g
にんじん	…	1/3本 (50g)
ごま油	…	小さじ1強
A	砂糖	… 大さじ1強
	濃口しょうゆ	… 小さじ1・2/3
	みりん	… 大さじ1/2弱
すりごま	…	大さじ1/2強

●作り方●

- ①ごぼうは2~3cm長さの少し厚めのささがきに、にんじんは2~3cm長さのせん切りにして茹でる。
- ②①をごま油で炒めて、Aを加えて煮る。
- ③出来たら器に盛り、すりごまを振る。



●食べやすくするポイント●

♡しっかりと噛めるように食材を大きめに切ることで満腹感を得ることができます。

●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	86	1.6	3.1	14.0	0.6
子ども1人分	44	0.9	1.5	7.1	0.3

