



今月の相談：日によって食ベムラがあつて困っています

食のお悩み相談室②

乳幼児期は一度に食べられる量が一定ではないので、食ベムラが見られるのはよくあることです。お腹が空いて、子ども自身でご飯を食べよう！という気持ちになるよう心がけましょう。

やってみよう！

食事のリズムを整える

大人に比べて
子どもの胃は小さく、
お腹が空くのに
3～4時間かかります。
ご飯やおやつを食べる時間を決めて、
食事のリズムを見直し、
お腹が空く時間を作って
あげましょう。

【胃の大きさ】
1～2歳 約 250ml
3歳 約 500ml
大人 約 1500ml



「食」に興味をもたせる

- ・大人が美味しそうに食べる
- ・一緒にお買い物へ行く
- ・料理の手伝いをしてもらう
- ・食べ物の絵本を読む
などで、食べる意欲が
出てくることも
あります！



旬のなすをおいしくたべよう



秋なすは、皮がやわらかく甘みやうま味が強いのが特徴です。皮に抗酸化作用のある「ナスニン」が豊富で、動脈硬化など生活習慣病の予防に役立つ働きがあります。



今月は「麻婆茄子」のレシピをご紹介します



～材料～（おとな2人分）

なす	3本（270g）
にんにく	1/2かけ（3g）
しょうが	1/2かけ（3g）
ねぎ	1/2本（36g）
にら	1/3束（30g）
ごま油	大さじ1（12g）
鶏ひき肉	120g
水	適量
★みそ	大さじ1（18g）
★しょうゆ	大さじ1（18g）
★砂糖	小さじ1（3g）
★酒	大さじ1（15g）
片栗粉	適量

～作り方～

- ① なすは、幅1cm位の半月切りにし、水にさらす。
- ② にんにく・しょうがは、みじん切りにし（チューブでも可）
ねぎは、粗みじん切り、にらは1cmの長さに切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、にんにく・しょうがを入れ炒め、鶏ひき肉・ねぎを加えてよく炒める。具材に火が通ったら、なす・にらを入れ更に炒め、水を加えてアクを取りながら煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら★の調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけたら出来上がり！

おうちでも ひと口目は **野菜** から

