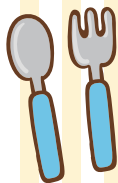


「お腹へったー」夕食が待てない時のお助けマン 食事の一部という考え方

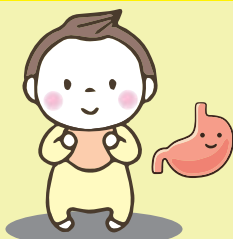


つなぎ食



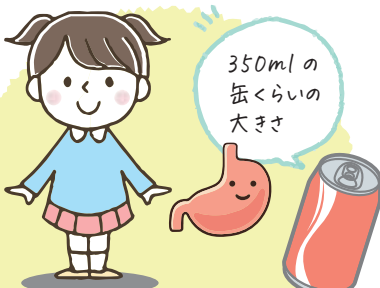
子どもの胃の大きさ

1歳6か月ごろ



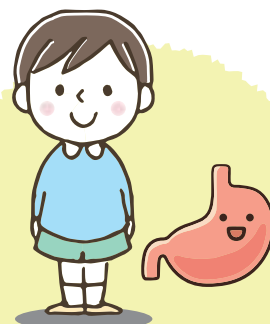
250 ~ 300ml
(大人の約 1/4)

2歳~2歳6か月ごろ



300 ~ 350ml
(大人の約 1/4)

3歳ごろ



400 ~ 450ml

※大人の胃の大きさは 1,200 ~ 1,600ml



コップ一杯の飲み物を
飲むと、もうお腹いっぱい!



**間食は量が大事!
少量にしましょう。**

生まれてから3年間で身長は45cm伸びる!

子どもの胃の大きさは350mlの缶くらいの大きさです(胃の大きさには個人差があり、多少伸び縮みします)。一度にたくさんの量を食べることはできません。また、胃の容量をいっぱいになると、消化酵素が出てにくくなります。しかし、この時期は身長が一気に伸びる時期で、成長には栄養が必要です。骨や体の成長に必要な栄養を食事ですり取りたいですね。夕食をしっかり食べられるように、夕食前にお腹がすいたときは、夕食の一部のような「つなぎ食」がおすすめです。飲み物は適量にして、夕食後に水分補給しましょう。

子どもの「お腹すいた」「のど乾いた」は、
「かまって」の意味かも

子どもが「お腹すいた」というのは、もしかしたら「かまってほしい」「眠い」などの欲求の表れの時もあります。ちょっと手を止めて、ぎゅっと抱きしめたり、抱っこしてあげたりすると落ち着くときもあります。



お菓子は時々楽しみにしよう。

お菓子は毎日ではなく、がんばったときのご褒美や楽しみにしましょう。
小さめのおやつ1つとか、お皿に小分けにするなど量を大人が調整してあげましょう。

成長に必要な
栄養が補える♪

夕食を作りながら、さっと出せる

おすすめのつなぎ食



焼きのり

これさえあればご機嫌♪
ミネラル豊富で低カロリー。



枝豆

冷凍枝豆をレンジでチン。
(熱湯をかけて解凍もOK)
多くても10個まで。



レンジかぼちゃ

かぼちゃをひと口大に切りレンジで
1分くらい加熱。食べにくい時は
皮をむいて。余った分は、ドレッ
シングをかけたたり、みそ汁など
に入れたりして夕食の一品に。



ミニピザ

ぎょうざの皮にケチャップをぬり、
輪切りのソーセージ、ピザチーズを
のせる。皮のふちに水をつけ、半
分に折って、フライパンで両面焼
く。(トースターで焼いてもOK)

コップの底にマヨネーズを入れても。
野菜嫌いの子もパクパク。



スティック野菜

にんじんやきゅうり大根等を
スティック状に切る。アスパラは
レンジでチン。かわいいコップ
に入れると気分が上がる。



トマトチーズ

ミニトマトに切れ目を入れて、
チーズをはさむ。
ピックなどを刺すとかわいい!

子どもにゆで卵の殻を
むいてもらうのもgood!



ゆで卵サラダ

ゆで卵を半分に切る。黄身を取り
出し、千切りのかにかま・きゅうり・
マヨネーズを混ぜる。白身の下の方
を座りやすいように少し切る。白身
に具を盛りつける。

アレンジいろいろ

ミニホットケーキ

ホットケーキを焼くときに
ウインナーをのせて。



レンジで蒸しケーキ

タッパーにホットケーキの材料を入れて混ぜ、ラップ
をしてレンジで3分。洗い物も少ないのがうれしい♪

材料2つでころころドーナツ

ホットケーキミックスと豆腐を同量、袋に入れ
て、よくもみ、スプーンで丸めて、油で揚
げる。休日のおやつに♪

休日の朝ごはん

ホットケーキの生地に、チーズやハム、コー
ンを混ぜて焼く。レタスなどを添えて、朝ご
はんにぴったり。