

おいしくたべよ♪

③ どのくらいあげたらいいのかな？

子どもの食事の悩みに、保育士からのちょこっとアドバイス。
楽しくおいしく食べる経験をたくさん積みましょう!!



こそだてインフォメーション
中央区子育て支援係

TEL 205-3355

Q1.うちの子、小食？
あまりほしがりません…



No!!

A.大人と違い、子どもは空腹にならないと食べられません。

たくさん体を動かそう!目標は…元気いっぱい遊べる子!

たくさん遊ぶとおなかがすいてよく食べ、おなかがいっぱいよく眠るとまた元気いっぱい遊べるね。少しずつ生活リズムを整えていこう。

A.味、色、形など食べなれていないものに慎重な子もいます。

一度であきらめずに、何度かトライ!

★もしかして…食事の前に授乳していない?

母乳やミルクは離乳食を補うもの。先に飲んでしまうとおなかが満たされて食が進みません。食事→授乳の順番でね。

Q2.いつまでも口を開けるけど…あげ続けていいのかな?
食べ過ぎかも?!

A.多すぎるかな?と思ったら、
終わりがわかりやすく、
満足できる工夫を!

① 目の前の1回量が
「なくなったら おしまい」

② 終わりのルーティーンを
決めよう!



③ 最初に半量で盛り付け、
「おかわり」で満足



④ 具だくさんの味噌汁やスープ
で、栄養価も満足度もUP!

⑤ 細かく刻み過ぎて丸呑みに
なっているときは、少しずつ
噛める形態にしていこう。

Q3.うちの子の適量は
どれくらいですか?

A.体格や運動量など
子どもによって少しずつ
違います。

迷ったときは管理栄養士に
聞いてみよう!

体重の増え方がゆるやか、
短期間に増え過ぎなど、
心配な様子があるときは
かかりつけの小児科や保健
センターへ相談しましょう♪

中央保健センター
健やか推進係
☎205-3352

食事に関する資料や動画などの
情報を検索してみよう。

目安となる量も見られるよ↓



札幌市保健所 HP
年代別食育情報

食事時間が長すぎると、親子で疲れてしまうかも…。
30分を目安に切り上げようね。