

# おいしくたべよ♪

☆最終回☆ ④いろいろ食べてほしいのに…

①～③も見てね!



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

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!!

Q1.好き嫌いが多いなあ…食べず嫌いもあるかも?!

A.お手伝いで食材にふれてみよう♪

★キャベツ、レタスを洗ってちぎって



サラダやスープに

A.食べ物に興味をもてるように、生活の中で楽しもう!

★お買い物で



丸ごとの魚を見る

野菜を選ぶ

★ここが大事!

大人がおいしそうに食べる



★形が変わって楽しい



袋をモミモミ…

丸めて



おにぎりメーカー



ハム、チーズ、ゆでたイモやニンジン成型抜き

Q2.おやつばかりほしがるなあ…  
上手な与え方を教えて!



A. 甘いお菓子を食べ過ぎると、食欲減退や虫歯の原因になることも…

①量と時間を決めよう

②三度の食事できれいな栄養を補うものと考えよう

↓参考にしてね

お手軽コース

ひと手間コース

フルーツ 小さいパン

おにぎり ゆで野菜

チーズ ヨーグルト

ミニサイズのホットケーキ

せんべい 豆乳

お好み焼き

★同じ食材で味変など、メニューにひと工夫  
したいとき、迷ったときは…  
管理栄養士に聞いてみよう!

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。



保育園の人気メニューも  
見られるよ♪

札幌市保健所 HP  
年代別食育情報