

栄養だより

2022年9月
荻野病院
栄養課

No. 14

お子さんの好き嫌い、どう克服する？

暑い夏が終わり、涼しく過ごしやすい時期となってきました。秋は「食欲の秋」と言われるように、旬のおいしい食材がたくさんあります。また、食欲もぐんとアップするのでお子さんの好き嫌いをなくす良い機会です。今回はおすすめの旬の食材と好き嫌いをなくす方法についてご紹介します。



おすすめの旬の食材

●さつまいも

スイートポテトなどのおやつにも大活躍。食物繊維がじゃがいもの3倍含まれています。便秘解消に効果的です。

●鮭

鮭には良質なたんぱく質が豊富に含まれています。体を作る材料となります。筋肉の合成、免疫力・集中力アップに繋がります。

●きのこ

きのこに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を助け、骨まで運ぶ働きをしてくれます。丈夫な骨や歯を作るためには欠かせない栄養素です。

●ぶどう

ぶどうに含まれる果糖とブドウ糖は、体の中で速やかにエネルギー源となります。疲労回復や、体を動かした時の栄養補給として役立ちます。

好き嫌いをなくすポイント4つ

- ① 旬の食材を食べる
旬の食材は1年のうちでとても美味しく、栄養価も高いです。美味しい時期に食べることをおすすめします。
- ② 調理にひと工夫加える
嫌いな野菜を細かく刻む・加熱をする・好きな食材と一緒に食べることで食べやすくなります。
- ③ 無理に強制させないように
強制的に食べさせてしまうと「楽しくない」という思いに。
- ④ バランス良く食べる
様々な食材を使用することで、お子様の味覚を育てることができます。



季節の食材を使った おうちご飯



◆メニュー◆

- ◎雑穀ご飯
- ◎椎茸と葱のすまし汁
- ◎鮭のちゃんちゃん焼き
- ◎根菜の甘酢炒め
- ◎つるむらさきの

生姜醤油

エネルギー：503kcal
たんぱく質：24.8g
塩分：1.9g



管理栄養士が
作りました