

# 食育だより

【主に 0-2 歳児向け】  
西九州大学健康栄養学科 3 年  
安富彩

0-2 歳頃は、離乳食からの食事を始めたばかりの時期で、多くの方が一度は食育に対する疑問を抱いたことがあるかと思います。そこで、以下のポイントをお伝えします！

## 幼少期から始める食育！

～楽しみながら食への興味を引き出そう～

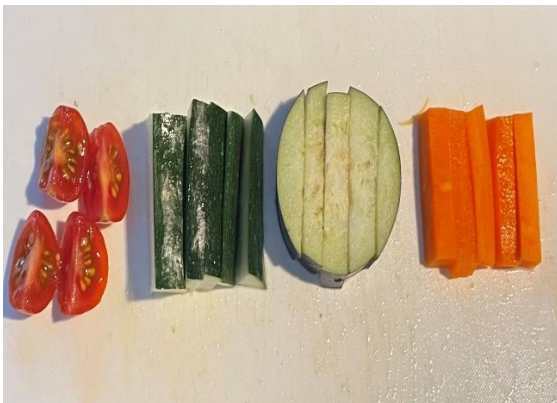
食べ物に  
触れさせる

食事の際の  
声かけ

子どもたちの  
ペースで

子どもたちは、食べることを嫌がったり、食べむらがあることもしばしばあります  
周りと比較せずそれぞれのペースで進めましょう

.....  
例えば・・・手づかみ食べをしてみませんか？



手づかみ食べのポイント

- ★つかみやすいようにスティック状にする
- ★つかんだ時に崩れない程度に柔らかく煮る
- ★興味をそそるために、赤色のトマトや、オレンジ色のにんじんなど鮮やかな色を取り入れてみる

\*左からミニトマト、きゅうり、なす、にんじん

\*ミニトマトを家庭で食べる場合は、誤嚥防止のため4等分に切って提供しましょう