



## 材料

・鶏手羽元	20本
・コショウ	少々
・じゃがいも	2個
・ケチャップ	大さじ3
・酒	大さじ3
・砂糖	大さじ3
・みりん	大さじ3
・しょうゆ	大さじ2
・ウスターソース	大さじ1.5
・にんにく	10g
・水	300ml

- ① 鶏手羽元にこしょうをふる。
- ② じゃがいもを適当な大きさに切る。
- ③ 炊飯器に調味料を入れて鶏手羽元、じゃがいもを入れて炊飯する
- ④ 炊けたら材料を取り出す。
- ⑤ 煮汁をフライパンに移して加熱し、水分を飛ばす、トロミがついたら材料にかけて完成。

佐久川 大  
管理栄養士

## 偏食外来の医師、「強制をやめることが改善に向けたスタートだ」

神奈川県立こども医療センターには「子ども偏食外来」があるそうです。パンフレットがあります。

興味があれば→神奈川県小児保健協会、偏食外来、で検索  
<https://kanagawa-syounihokenkyoukai.jp/pamphlet/>

親からの極端な「食べてほしい」の期待は、子どもが食事の時間を楽しめないどころか苦痛を感じ、より食べられなくなってしまうことがあるということです。

子によっては、どこまでプレッシャーに感じるのかは異なるので、この「声掛けが正しい」、「これは言うてはいけない」という正解があるものではなく、子によってラインは変わってくるかと思えます。子どもが食事の時間を楽しめなくなっていそうな時は、プレッシャーをかけすぎたかな？強制になってないかな？と振り返るのは良いでしょう。

## 「食べさせる」執着を手放し、「環境」に目を向ける

代わりに目を向けたいのが「食べやすい環境を整えること」です。目標は、子どもが「食事を楽しむ」ことに集中できる空間づくりです。

## ① しっかり「空腹」にする

何よりも「お腹が空いていること」が一番のスパイスです。だから食べやおやつを食べ過ぎを防ぎ、食事の時間にはしっかりお腹が空いている生活リズムを作りましょう。

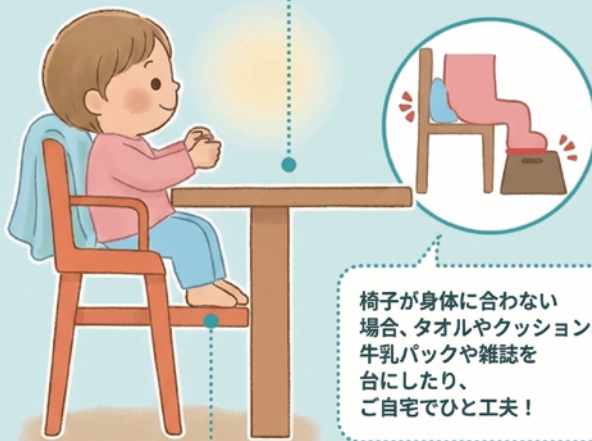
## ② 落ち着いて座れる環境を作る

小さな子どもは「体のバランスをとる」ことと「食べる」ことを一緒にするのが非常に苦手です。体格にあった椅子と食卓を用意するだけで、グッと落ち着いて食べられます。

\*また次回に続く

## 具体的なヒント

食卓の高さは、子どものおへそと乳頭の間になるように。前腕が食卓につくくらいが子どもには食べやすいです。



椅子が身体に合わない場合、タオルやクッション、牛乳パックや雑誌を台にしたり、ご自宅でひと工夫！

歩けるようになったら、食卓と椅子の関係はイラストのように。お子さんの足首、膝、股関節の部分が90度になるように。足の裏が床に全部ついてることが大事。

## 質問募集中です！



LINE公式アカウント



@kantan\_recipe



Instagram