

厚別区のママに聞きました！

朝ごはん・ 食べるために ひと工夫

子育て中のお母さんたちに、お子さんが朝食を食べるためのいろいろな工夫を教えていただきました。
うちの子、なかなか朝食がすすまない・・・
そんな時は、ほかのお家の知恵をお借りしちゃいましょう！

★のりが好きなので、野菜を小さく切ってごはんと一緒にのり巻きにすると食べてくれます。（りおんさん）

★暑い夏には、サラサラと運ぶように、長いも・オクラ・モロヘイヤ・納豆を混ぜ合わせネバネバにし、麺つゆで味付けしたものをご飯にかけていただく！（なつこさん）

★小さめのおにぎりを作るようにしています。大きいと目で食べきれないと感じるようなので…（風間夕紀さん）

★ダラダラして朝食をめんどくさがる時は、つまようじをおかずにさしておくと食べやすいようです。（ふうちゃんこうちゃんさん）

ぐっぐうにさせないのがポイント

基本はやっぱりココ！ 生活リズム編

★家族そろって食べる。テレビを消して、その日の予定などをお話しています。

（U35さん）

★早寝早起きで、なるべく早く起こしています。前日の夕食後は、デザートなども少量に控えています。

（山下翼さん）

★起きてすぐご飯にならないよう、早めに起こして体も目覚めるようにする。

（ともさん）

食べやすさ重視編



視覚からも誘いましょう

見た目で食欲UP編

- ★サンドイッチを型抜きする。おにぎりに星やハートののりをつけたり、ウインナーをかわいく切ったり…少しだけかわいくしてあげると喜んで食べます。(匿名さん)
- ★ウインナーをたこさんにしたり、同じ食材でも見た目をちょっと変えるとよく食べてくれることがあります。(かくれももじりさん)
- ★ミッフィーのおにぎり専用容器に入れるとよく食べる。(りよぴさん)
- ★朝ごはんを好きなキャラクターのお弁当箱に詰める。ふたをあけるのが楽しみなのか、よく食べてくれます。(りんたんさん)
- ★食べ物を動物や顔にして皿に置く。(匿名さん)

たのしさ倍増計画編

- ★早く食べ終わったときはごほうびシールをあげています。(きしえもんさん)
- ★おにぎりとのりを別々に出し、自分で巻いて食べると楽しく食べてくれます。(みどりさん)
- ★前日の夜に次の日の朝ごはんを伝え、楽しみに朝起きてもらうこと。(匿名さん)
- ★デザートはご飯を全部食べたら、というルールなので、苦手野菜を出す時は大好きなデザートを用意して完食させています。(らいおんのハハさん)

何事も楽しむ気持ちが重要ですよ

夫婦で協力編

★夫婦で大きさに、おいしそうに食べる姿を見せて「おいしいね～」と笑顔を子どもに見せています。また、父親が「残さず食べようね！」と積極的に甘えさせて食べさせてあげることもあります。うれしそうに食べます。けっこう効果あります！！(小玉綾さん)

連係プレーが光ります



常備しておくとしても便利です!

タコライスソース

～材料～

豚ひき肉 120g	【A】	
玉ねぎ 1/2個	コンソメ	小さじ1
にんにく ひとかけら	一味唐辛子	少々
	ナツメグ	
	オレガノ	
サラダ油 小さじ1/2	塩こしょう	
	ホールトマト	30g

- ① 玉ねぎ・にんにくはみじん切りにして、強火のフライパンで油をひいて炒め、軽く色がついたらひき肉を入れてさらに炒める。
- ② ひき肉の色が変わったら、【A】を加えて5分ほど炒め煮すればできあがり!

レタスやトマト、プロセスチーズなど、お好みの具と一緒にご飯に混ぜて食べましょう♪