

平群ママにアンケートを取りました!

の困った! (>へ<)

# 朝ごはん 解決方法



平群ママのテクニック①

## 手づかみできるようにする!



\*ごはんはおにぎりにして、自分で食べられるようにする。

✕子どもの反応(^O^\*)

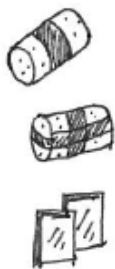
おにぎりだと自分から食べる!

\*一口サイズのおにぎりにして、野菜ふりかけでコーティングする。ふりかけはその日で変える。

\*つかめるように、パンを一口サイズに切ってあげる。

✕子どもの反応(^O^\*)

よく食べてくれる! 食べやすそう!



\*サンドウィッチなど、自分で食べやすいように作る。

✕子どもの反応(^O^\*)

進んで食べてくれるようになった!

\*たま〜にハムスターズファミリーで習ったロールサンドイッチを作ってあげる。チーズやポテトサラダをくるり♪



明日からでもすぐできそう!!

平群ママのテクニック②

## すぐにできるママのちょいワザ!



\*いろんなバラエティに富んだパンをその日によってあげるようにしている。

✕子どもの反応(^O^\*)

毎日同じだと飽きるみたい...

\*フルーツを食べやすいようにヨーグルトとまぜる。

✕子どもの反応(^O^\*)

食べやすそうです!

\*おにぎりをアンパンマンの型を使って作る。

✕子どもの反応(^O^\*)

いつもより量を食べてくれる!

\*目玉焼きにケチャップで顔の絵を描いてあげる。

✕子どもの反応(^O^\*)

じ〜っと見て、嬉しそうに食べています♥

\*納豆に刻んだねぎと梅干を入れる。

✕子どもの反応(^O^\*)

サッパリしていておいしそう。

\*納豆ごはんには海苔を巻いている。豆腐に納豆をまぜる。

✕子どもの反応(^O^\*)

好きなものはよく食べてくれる。つると食べやすそう。



ウラに続くよ!



# ちょっと頑張る！クッキングテクニク



★バナナを食べないときもあるので、いろんなフルーツ+牛乳でミックスジュースにする。

✕子どもの反応(^O^\*)

作っている間からルンルンで一気に飲み◎

★ホットケーキに、にんじんやほうれん草をペーストをまぜて食べさせる。

✕子どもの反応(^O^\*)

口いっぱいに入れて食べてくれる！

★粉ミルクをきな粉と牛乳で溶かして、食パン両面を浸してからフレンチトーストにする。一口サイズに切る。

✕子どもの反応(^O^\*)

自分で食べてくれる、大好きなメニュー♥

★細かく刻んだ野菜を卵焼きにして食べさせる。

✕子どもの反応(^O^\*)

うまく食べてくれるようになった！

★ホームベーカリーで野菜入りのパンを作る。

✕子どもの反応(^O^\*)

ニコニコ◎



★食パンをチーズでトーストし、一口サイズに切る。

✕子どもの反応(^O^\*)

自分から食べてくれる。



★前日に野菜スープを多めに作り、朝も食べる。

✕子どもの反応(^O^\*)

スープがあればパンも一緒に食べてくれる！

★時間がない朝はやっぱりおかゆ！

✕子どもの反応(^O^\*)

おかゆ系は必ず食べてくれた。

★ごはん野菜の入ったあんかけごはんにする。

✕子どもの反応(^O^\*)

食べやすいようでよく食べる！



★ごはんが嫌いだから、ごはんの上にふりかけや海苔で顔を作ったりする。

✕子どもの反応(^O^\*)

とても喜んでくれる♥

★ごはんとおみそ汁が基本で、おみそ汁には好きな豆腐か揚げを入れる。

✕子どもの反応(^O^\*)

全部食べる時もそうでない時も。

★大人のおみそ汁の上澄みにしょうゆやみそ少量で味付けし、冷凍しておいた具を入れる。氷を1~2個入れると冷める上に、薄味に！



## 朝ごはん「食べたくな〜い」、こんなことも原因に…

### バタバタした中で1人で食べている

子どもだけが食卓について、ママは掃除や洗濯でバタバタ…なんてことはありませんか？大人でも、周りがバタバタしている中での食事はあんまり進まないもの。大人より集中力がない子どもはなおさらです。なるべく家族そろって朝ごはんを食べられるようにしましょう。



### 夜寝るのが遅い/夕食後に何か口にしている

朝に脳が目覚めるモードに入っていないと、食欲がわかなくなったり、甘くてやわらかいものしか受け付けられなくなったりします。朝ごはんを食べるためには、夜9時ごろには寝かしつけるようにしましょう。

朝におなかが減っていない…お風呂後にジュースなど飲んでいませんか？夜は消化機能が弱まるので、夜遅くにおやつや甘い飲み物を摂ると十分に消化できず朝まで残ってしまいます。