

1～2歳児の食べにくい食品例

食品の特徴	主な食品	調理の留意点
弾力性の強いもの	かまぼこ  いか  こんにゃく  たこ  きのこ 	かみ切りにくいので細かく切るか、無理に食べさせなくても大丈夫
皮が口に残るもの	豆  トマト 	薄皮が口に残りやすいので、皮やスジを取り除く
口の中でまとまりにくいもの	ブロッコリー  ひき肉  ひき肉	とろみをつける ひき肉はハンバーグ状にする
ペラペラしたもの	わかめ  レタス 	加熱して刻む レタスはスープ煮や炒める
唾液を吸うもの	パン  ゆでたまご  さつまいも 	唾液と混ぜやすいようにパンはペースト状のものを塗ってしっとりさせる ゆで卵は刻んでタルタル。 イモ類は水分を含ませながら煮る
誤嚥しやすいもの	もち  こんにゃくゼリー 	この時期には与えない
かみつぶせないで口にいつまでも残るもの	かたまり肉  えび  いか 	たたいたり切ったりする 肉はひき肉やしゃぶしゃぶ用の薄切り肉を使用する イカ、タコ、エビはすり身などにして軟らかく煮る
のどにつかえやすいもの	ミニトマト  豆、ナッツ  ブドウ 	丸のままではのどにつかえるので、食べやすい大きさに切る
においのきついもの	にら、にんにく 	無理に食べさせなくて大丈夫

「好き」を増やすポイント

味が嫌いではなく、食べにくいことで「イヤ」になってしまうこともあります。

形や調理法を工夫することで、苦手を好きに変えられることもあります。

何度もトライ♪