

Q：少食で困っています。どうしたらいいですか？

お子さんは気分によって食欲にムラがあります！
もともと少食という子もいるので、食事量だけでなく身長・体重の増減も確認しましょう。

少量でも栄養満点レシピのポイント

1. 1品にたんぱく質と野菜を組み合わせる

1度にたくさん食べられない子には、野菜とたんぱく質（肉・魚・豆腐・卵）を組み合わせた料理がお勧めです！



2. とろみをつける

具沢山のスープや汁物はとろみをつければ、さらに喉ごしが良くなるので食べやすくなります！



3. 形や盛り付けなどで見た目を楽しく

食べ物に興味を持たせるためにも、形や盛り付けを可愛く、楽しくすることが大切です！お花や動物の型で抜いたり、盛り付けの工夫をしましょう！

