

知恵  
1

## 赤ちゃんのごはんにマッシャーが役立つ

離乳食の手間が省ける方法があります。大人が食べるものを味の薄い段階で分けてマッシャーでつぶすのです。スプーンでつぶすよりだいぶ時間が短縮できます。

知恵  
2

## ココアにはいろんな魅力がたくさん

冬になると飲みたくなるやさしい甘さのココア。寒い日の夜は、ちょっとひと手間かけたココアを子どものために作ってあげましょう。ココアには、冷えた体を温めるだけでなく、集中力や学習能力を高める効果もありますから、子どもにとって大変魅力的な飲み物です。

ココアのアレンジはとっても簡単。例えば、ココアにオレンジの皮やマシュマコを入れるだけでいつもと違った風味が味わえます。さらにココアがお鍋の中でふわっと煮だってきたところに塩をひとつまみ入れると、甘さがいっそうひきたっておいしく仕上がります。

知恵  
3

## 乾めんはポキポキ折って保存しておく

乾めんは同じ長さにポキポキ折り、あきびんに入れておくと離乳食を作るときに便利です。1～2歳であれば4～5cmくらいがちょうどよいでしょう。

知恵  
4

## 余った粉ミルクのかしこい利用法

粉ミルクがあまってしまったら、こう使いましょう。たまご焼きを作る時に濃いめに溶いた粉ミルクを入れてみる。カレーやシチューの仕上げに少し入れてみる。いずれも子どもがよくこぶふんわりとした味になります。

知恵  
5

## 子どものためのかんたんだし

大人向けの市販だしは、塩分や添加物が含まれているためあまりおすすめできません。だしをとるなんて面倒と思いがちですが、水につけてひと晩ねかせたり、レンジで加熱するだけでも十分だしがとれます。子どもには、本物のうまみを味あわせてあげたいものです。

知恵  
6

## 残ったパンのみみで作るカリカリトースト

子どもはパンの白い部分だけ食べて、みみだけ残してしまうことが多いですね。また、サンドイッチを作ったあとは、パンのみみが残ってもったいないものです。残ってしまったみみは捨てずにおやつにしてあげると子どもも喜んで食べてくれます。

実は、パンのやわらかいところよりも、火がもとから通って焼け色がついているみみのほうが、ずっと消化がよいのです。

知恵  
7

## だらだら食い、ばっかり食いはこれで解決

だらだら食いの子は、体を動かして遊んだり、おやつの量を見直して、食事のときに十分な空腹感があるようにしましょう。そうすればテレビに集中してしまうなんてこともなくなります。

好きなものしか食べない、ばっかり食いの子には、大き目のお皿におかずとご飯を一緒に盛ってみましょう。自然と両方に目がいくようになれば、偏食を防げます。

知恵  
8

## 「おいしい」を育てる条件は薄味

子どもは、好き嫌いが多いものです。しかし、嫌いなものだからといって、小さいうちから濃い味付けで味をごまかしては、味覚が育ちません。子どもの「おいしい」という感覚を養うためには、素材の味をいかした薄味で調理しましょう。多くの味を経験させることで、嫌いだったものがだんだん好きに変わっていきます。