



## 子どもの「食べたい気持ち」を引き出す6つの工夫

冬が近づく中、子どもたちは寒さに負けず、元気に走り回っています。さて、「食欲の秋」と言われる一方で、子どもの「食ベムラ」や「遊び食ベ」に悩むというお声もよく耳にします。「しっかり食べて、元気に冬を越してほしい」と願うのは、すべての方の共通の思いですよね。そこで今回は、子どもの「食べる意欲を自然に引き出すためのヒント」を特集します。特別なことをしなくても、毎日の生活の中で少し意識するだけで、食事の時間がもっと楽しくなるかもしれません。

### ★すべての土台「お腹がすく」リズムをつくろう

食べる意欲の原点は、何といっても「お腹がすいた！」という感覚です。その感覚を育むためには、生活リズムを整えることが一番の近道です。

#### <早寝・早起き・朝ごはん>

朝、太陽の光を浴びると、身体のリズムを整えるスイッチが入ります。脳が目覚め、胃腸が動き出し、朝ご飯を「おいしい」と感じられるようになります。夜更かしをすると、このリズムが乱れて朝の食欲不振につながる場合があります。



#### <日中は思いっきり体を動かそう！>

当たり前の事のようにですが、体をたくさん動かしてエネルギーを使えば、自然とお腹は空いてきます。お天気の良い日は公園へ行ったり、家の中でも歌に合わせてダンスをしたり、日中の活動量を増やす事が、何よりのごちそうになります。



#### <間食は時間と量を決めて>

おやつ(間食)は、子どもにとって食事だけでは足りない栄養やエネルギーを補うための大切な「4回目の食事」です。しかし、だらだらと食べ続けたり、ご飯の直前に食べたりすると、ごはんの時間にお腹がすかなくなってしまう。「15時になったらおやつにしようね」と時間を決め、量を決めて与えるようにしましょう。



## ★食事に集中できる「環境」を整えましょう

気が散りやすい子どもにとって「食事をする環境づくり」はとても大切です。

ポイント	具体的な工夫
食事場所と道具	いつもと同じ場所(食卓)に、お気に入りの食器を用意することで、「ここはごはんを食べる場所」という意識が芽生えます
誘惑をシャットアウト	食事時は、テレビや動画を消しましょう。おもちゃは子どもの視界に入らない場所に片付けることで、食事への集中力が高まります。
正しい姿勢で	足が床や補助板にしっかりとつき、ひじがテーブルにつくくらいの高さが理想です。姿勢が安定すると、しっかり噛むことができ、消化も助けます
心地よい気温・湿度	快適な室温を保ちましょう。特に冬場は、部屋が温まる前に食事を始めると体がこわばり、食事が進まない事があります。
穏やかな雰囲気	大人のイライラは子どもに伝染します。忙しい時間ですが、保護者の方も深呼吸して、「一緒にごはん、うれしいな」という気持ちで食卓につけるといいですね

## ★「さあ、ごはん！」気持ちを切り替えるスイッチ

遊びに夢中になっている子どもにとって、食事の時間に気持ちを切り替えるのは難しいものです。食事の前に一連の「お決まりの行動(ルーティン)」をつくることで、スムーズに食事へと誘導できます。

お片付け



準備



身支度



## ★「食べさせなきゃ」から「一緒に楽しもう」へ。温かい見守りと声かけ

食事中の大人のかかわり方は、子どもの食べる意欲に最も大きく影響します。

### ・共感と肯定の言葉を

「はやく食べなさい」「こぼさないで」という命令や禁止の言葉は、子どもを委縮させてしまいます。それよりも、「もぐもぐ上手だね」「にんじん、赤くてきれいだね」「お父さんも同じお魚だよ。おいしいね」といった、共感や肯定の言葉を大切にしましょう。

### ・「自分で食べたい」を尊重する

手づかみ食べや、スプーン・フォークを自分で使いたがるのは、自立心と意欲の表れです。汚されると大変ですが、子どもの「やりたい！」という気持ちを温かく見守ってあげましょう。床に新聞紙やビニールシートを敷いたり、汚れても良いスモックを着せたりと、汚れても大人がイライラしない工夫をするのがおすすめです。

### ・食べない事を責めない

大人にも食欲がない日があるように、子どもにも食べたくない日があります。「一口でも食べられてえらかったね」「今日はそういう気分じゃなかったんだね」と食べない事を受け止める姿勢も大切です。無理強い、食事そのものを嫌いになるきっかけになってしまいます。

2025年11月

## 献立表

宇治田原町立保育所

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
04 火 曜	ご飯 ベトナム風蒸し鶏 キャバツのツナサラダ フォー	米 ▲■蒸しパンMIX ビーフン 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ▲チーズ ツナ ▲バター	キャバツ 人参 水菜 小松菜 ねぎ レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、食塩 コンソメ こしょう	動物ビスケット ▲牛乳 ▲チーズのスコーン	エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 13.1 g カルシウム 275 mg
05 水 曜	ご飯 すき焼き風煮 切干大根のみそ汁	米 ▲■蒸しパンMIX マロニー 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐、◆高野豆腐 みそ かつおぶし ▲カルピス	玉ねぎ、白菜 人参、えのきたけ ねぎ、しいたけ ねぎ、切干大根	濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク ▲牛乳 ▲カルピス蒸しぱん	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.1 g カルシウム 247 mg
06 木 曜	ご飯 白身魚の西京焼き キャバツとみずなのごま和え じゃがいものみそ汁	米 じゃが芋 ■マカロニ 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 さわら みそ ベーコン(卵・乳無) かつおぶし ◆すりごま	玉ねぎ キャバツ 人参、水菜 ピーマン ねぎ	ケチャップ 濃口しょうゆ みりん 食塩	ミレービスケット ▲牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 478 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 13.1 g カルシウム 201 mg
07 金 曜	ご飯 トンカツ キャバツと小松菜の土佐和え コーンと豆腐のスープ	米 ■小麦粉 ■パン粉 三温糖 ■なたね油 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 豚肉 ◆豆乳 ◆豆腐 かつおぶし	キャバツ 玉ねぎ、人参 りんご クリームコーン 小松菜、りんご レモン汁	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ブイヨン、ワイン ソース、食塩 パセリ、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲アップルケーキ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.1 g カルシウム 229 mg
10 月 曜	ハヤシライス ビーフンサラダ ももぜりー(P)	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ビーフン ■押麦 ◆ごま油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ハム(卵・乳無) ◆すりごま	玉ねぎ キャバツ 人参 きゅうり 三度豆	▲■ハヤシルウ、酢 淡口しょうゆ ケチャップ、ワイン ソース 濃口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 抹茶のスコーン	エネルギー 607 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.5 g カルシウム 208 mg
11 火 曜	ご飯 鮭のコーン焼き 水菜ともやしのサラダ ミネストローネスープ	米 ■マカロニ 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鮭 ◆きなこ ベーコン(卵・乳無) ツナ	玉ねぎ、人参 キャバツ、もやし トマト缶 クリームコーン 水菜	淡口しょうゆ ブイヨン、酢 ワイン 塩こしょう、食塩 パセリ	おせんべい ▲牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 441 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 10.4 g カルシウム 189 mg
12 水 曜	ご飯 鶏肉の照焼 キャバツと小松菜の土佐和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 みそ かつおぶし	キャバツ 人参 小松菜 ねぎ わかめ にんにく	濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク ▲牛乳 ココアケーキ	エネルギー 469 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 10.9 g カルシウム 210 mg
13 木 曜	牛肉の混ぜ寿司 キャバツとみずなの磯香和え わかめのすまし汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐 かつおぶし	キャバツ、人参 みかんジュース ごぼう、水菜 えのきたけ、三度豆 ねぎ、こんぶ わかめ、のり	酢、濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん、食塩 こしょう	動物ビスケット ▲牛乳 みかんケーキ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 12.9 g カルシウム 239 mg
14 金 曜	ご飯 鶏の唐揚げ 甘酢和え 野菜のみそ汁	米 ■小麦粉 片栗粉 三温糖 ■なたね油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆乳 みそ、かつおぶし ちりめんじゃこ	キャバツ、人参 玉ねぎ、きゅうり ねぎ、しょうが わかめ、にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.9 g カルシウム 215 mg

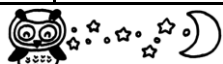
※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 11月11日(火)の「マカロニきな粉」は、10月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ		栄 養 価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
17 (月)	▲ハンバーガー バナナ 野菜ジュース	▲■Wパンズ 米 三温糖 片栗粉	▲牛乳 うす味ハンバーガー パテ(卵・乳無)	バナナ キャベツ 人参 やきのり 玉ねぎ	ケチャップ ソース、食塩 淡口しょうゆ 塩こしょう ブイヨン	ヨーク ▲牛乳 塩おにぎり	エネルギー 617 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.7 g カルシウム 349 mg		
18 (火)	ご飯 鮭の塩焼き 千草和え さつまいものみそ汁	米 さつまいも ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 塩鮭(乳児:鮭) さつまあげ ◆油揚げ みそ、かつおぶし	玉ねぎ キャベツ、白菜 人参 いちごジャム 水菜、ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	ミレービスケット ▲牛乳 いちごのケーキ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 13.1 g カルシウム 235 mg		
19 (水)	ご飯 カレーシチュー(▲乳児) みずなのサラダ カラフルポンチ	米、じゃが芋 ◆カクテルゼリー ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ、キャベツ 人参、水菜 白桃缶、黄桃缶 みかん缶 コーン、にんにく	カレールー マヨドレ、ソース ケチャップ、ワイン 酢、淡口しょうゆ 濃口しょうゆ ブイヨン、食塩 こしょう、パセリ	ヨーク ▲牛乳 ツナパン	エネルギー 625 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 20.2 g カルシウム 252 mg		
20 (木)	ご飯 ぶりの照り焼き 甘酢和え じゃがいものみそ汁	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖	▲牛乳 ぶり こしあん、みそ ▲バター かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり ねぎ、わかめ	淡口しょうゆ みりん 酢	おせんべい ▲牛乳 ▲おしるこケーキ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 16.6 g カルシウム 208 mg		
21 (金)	パン 鶏肉のクリームシチュー きゅうりのツナサラダ ぶどうゼリー	■▲ロールパン (卵無) 米、さつまいも 片栗粉 ひまわり油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり マッシュルーム がなしめじ	淡口しょうゆ、酢 ブイヨン ワイン 食塩 パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 11.8 g カルシウム 199 mg		
25 (火)	ご飯 さばのみそ煮 キャベツとほうれん草のごま和え たぬき汁	米 ■麺(卵・乳無) ひまわり油 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鯖(乳児:鮭) 豚肉、◆油揚げ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ、大根 人参、玉ねぎ ほうれん草 ねぎ しょうが	ソース 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩、こしょう みりん	ミレービスケット ▲牛乳 焼きそば	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 18.8 g カルシウム 230 mg		
26 (水)	ご飯 鶏肉のBBQソース キャベツとみずなの磯香和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉 なたね油	▲牛乳 鶏肉 ◆厚揚げ、◆豆乳 牛肉 みそ、かつおぶし	玉ねぎ、キャベツ 人参、水菜 ねぎ、りんご しょうが、にんにく のり、レモン汁	濃口しょうゆ ワイン、みりん 食塩、カレー粉 こしょう	ヨーク ▲牛乳 カレーパン	エネルギー 500 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 11.9 g カルシウム 246 mg		
27 (木)	ご飯 揚げ魚のレモン風味 キャベツと小松菜の土佐和え 豆腐のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉 ■なたね油	▲牛乳 カラスカレイ ◆豆腐 ●卵 ▲バター みそ、かつおぶし	キャベツ、人参 玉ねぎ、ごぼう 小松菜 レーズン ねぎ、レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	おせんべい ▲牛乳 ●▲ごぼうのカップケーキ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 15.0 g カルシウム 241 mg		
28 (金)	パン ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■▲ロールパン (卵無) ■スパゲティ ■小麦粉 三温糖、片栗粉 ひまわり油 なたね油	▲牛乳 牛肉 ウインナー (乳・卵無) ◆豆乳 ベーコン(卵・乳無)	玉ねぎ、人参 トマト缶 キャベツ しょうが にんにく	ケチャップ、ソース ワイン、ブイヨン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩、塩こしょう パセリ、こしょう	動物ビスケット ▲牛乳 ウインナーパン	エネルギー 620 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 20.5 g カルシウム 223 mg		



園外給食では、ハンバーガーを提供します。4歳・5歳にはバンズを使用していますが、2歳・3歳児にはロールパンを使用、0歳・1歳は挟んで提供せず野菜スープが付きます。

教室で食べる状況とは違う状況に戸惑うことがあります、バナナを自分でむいて食べることができなかつたり、ハンバーガーの食べ方が分からなくバラバラになったり、逆にあっという間に食べてしまったりと様々です。一度お家の方でも試してみてください。

