



家族で実践！子どもの食事を豊かにする6つのヒント

家庭では「食ベムラ」や「好き嫌い」があり、食事づくりに悩む方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで今回は、私たち給食室が大切にしている視点から、家庭で実践できる、子どもの食事を豊かにする7つのヒントを具体的なアプローチに分けて詳しくお伝えします。ちょっとした工夫で、子どもの食欲と笑顔を引き出し、食事の時間をさらに豊かなものにしましょう！

1. 苦手克服のコツ：嫌いの壁を乗り越えるひと工夫

子どもが嫌がる原因(見た目、匂い、食感)を探り、それに合わせた工夫で抵抗感を減らしましょう。

● 見た目を変える

色や形が嫌な場合は、細かく刻んで色味を隠し、ハンバーグやオムレツなどに混ぜ込みましょう。取り出せないように調理することで、知らず知らずのうちに栄養を摂らせることができます。



● 食感を工夫する

野菜をポタージュやペースト状にしたり、逆に上げてカリッとさせたりと、食感を変えることで、口に運びやすくなります。

● 挑戦を引き出す

いつもは混ぜ込んでいる食材を、ひと口だけ元の形で添えてみましょう。無理強いせず、食べられなくても向き合えた姿勢を褒めることで「挑戦する意欲」を育てます。



2. 味付けのコツ：薄味でおいしさを引き出す

子どもの味覚形成期には、濃すぎる味付けを避け、素材の味を大切にすることが重要です。

● だし(出汁)の風味とうま味の活用

かつお節や昆布などからとっただしは、うま味成分で食材の味をサポートし、塩分や砂糖の使用量を自然に減らすことができます。だしの風味は、食事への安心感にもつながります。



● 風味やコクを足して満足度アップ

塩分を減らしたいときは、ごまや海苔、かつお節といった風味豊かな食材を仕上げに少量加えることで、味覚だけでなく嗅覚も刺激され、満足度が高まります。また、オリーブ油やえごま油などの良質な油を少量加えると、コクがプラスされ、子どもでも食べやすい味に仕上がります。

● 将来の健康に配慮

家庭でも、塩分、砂糖、油の使用量に配慮しましょう。特に市販の調味料や加工品を多用する際は、うすめるなどの工夫が必要です。

3. 食欲アップのコツ:五感を刺激する見た目と食感

食欲を湧かせるためには、見た目や食感、量が重要なポイントです。

- 食感でアクセントを

柔らかいものだけでなく、カリカリ、シャキシャキといった食感のコントラストを料理に加えることで、噛む回数を増やしつつ、食べ飽きを防ぎます。

- 見た目の工夫と適切な量

星や動物の型抜きを使ったり、カラフルな彩を意識したりすることで、食べる意欲を引き出します。また、一度に大盛で出すのではなく、「頑張って食べきれそうな量」で盛り付け、達成感を持たせましょう。



4. 栄養の吸収効率を高めるコツ

せっかく摂った栄養を効率よく体に届けるための組み合わせのコツをご紹介します。

- ビタミンCと鉄分

鉄分は体に吸収されにくい栄養素ですが、ビタミンC(柑橘類、ブロッコリーなど)と一緒に摂ることで吸収率がアップします。



- 油とベータカロテン

にんじんやほうれん草に含まれるベータカロテン(体内でビタミンAに変わる)は、油と一緒に調理することで吸収率が格段に上がります。(例:炒め物、油を使った和え物)



5. 楽しく食べる環境づくり:食べ物への興味を深める

食に触れる頻度を増やすことが、食べ物への興味と「好き」を育みます。

- お手伝いで参加意識を

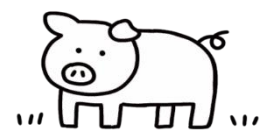
買い物、調理(洗う、ちぎる)、配膳など、簡単な作業を子どもと一緒にいきましょう。自分が関わった食べ物には愛着が湧き、挑戦しやすくなります。

- 好きな食べ物を起点に

苦手な食材に固執せず、好きな果物や食べ物を起点に、関連する食材や似た食感のものに挑戦させてみましょう。

6. 食への感謝を育むコツ

食育の最終目標は、命をいただき、それを支える人や環境に感謝する心です。



- 命のつながりを意識する会話を

魚や肉、野菜といった食べ物がどのように私たちの食卓に届いたのか、その「命のつながり」を意識する会話を家庭で、ぜひ取り入れてみてください。

- 「ありがとう」を込めて食べる習慣

「いただきます」「ごちそうさま」を通して、食材や作ってくれた人への感謝を言葉にする習慣を大切にしましょう。

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				朝おやつ	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	
01 — 金 —	ご飯 ◆肉じゃが ◆切干大根のみそ汁	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 マロニー ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳、みそ ◆油揚げ かつおぶし ◆高野豆腐	玉ねぎ 人参 三度豆 ねぎ 切干大根	濃口しょうゆ みりん 食塩	おせんべい ▲牛乳 ■◆ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.1 g カルシウム 231 mg
07 — 木 —	ご飯 さばのみそ煮 キャベツとみずなの磯香和え たぬき汁	米 ■小麦粉 さつまいも 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鯖(乳児:鮭) かつおぶし	キャベツ 大根、人参 水菜、ねぎ のり、しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	■ミレービスケット ▲牛乳 ▲■さつまいも蒸しパン	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.7 g カルシウム 264 mg
08 — 金 —	ご飯 鶏肉のBBQソース ◆キャベツと小松菜のごま和え ◆豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐、みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ、玉ねぎ 人参、小松菜 いちごジャム ねぎ、りんご レモン汁、しょうが にんにく	濃口しょうゆ ワイン みりん	▲ヨーク ▲牛乳 ■いちごのケーキ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 9.4 g カルシウム 229 mg
11 — 月 —	ご飯 ビーフカレーシチュー(▲乳児) ◆みずなのサラダ ぶどうゼリー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳、牛肉、ツナ ◆すりごま	玉ねぎ、キャベツ 人参、水菜、コーン にんにく	カレールー マヨドレ、ケチャップ 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ソース、パイオン 食塩、こしょう パセリ	▲ヨーク ▲牛乳 ▲■ツナパン	エネルギー 655 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 21.1 g カルシウム 242 mg
12 — 火 —	ご飯 白身魚の味噌香味焼き キャベツとほうれん草の磯香和え ◆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 さわか、◆豆乳 ●卵 ◆油揚げ、みそ かつおぶし	キャベツ 玉ねぎ、人参 ほうれん草 ねぎ、レーズン のり	みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	■動物ビスケット ▲牛乳 ●■マーラカオ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 14.2 g カルシウム 252 mg
13 — 水 —	ご飯 星型ハンバーグ キャベツのサラダ ◆豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ▲■蒸しパンMIX ■マカロニ ひまわり油 三温糖	▲牛乳 星型ハンバーグ (乳・卵無) ◆豆腐 ▲チーズ みそ かつおぶし	人参 キャベツ 玉ねぎ きゅうり ねぎ	ケチャップ 淡口しょうゆ 酢、塩こしょう ソース	▲ヨーク ▲牛乳 ▲■チーズのスコーン	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.6 g カルシウム 319 mg
14 — 木 —	ご飯 揚魚のレモン風味 キャベツと小松菜の土佐和え 大根のみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖 片栗粉 なたね油	▲牛乳 カラスカレイ ◆きなこ みそ かつおぶし	キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 小松菜、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 ■◆マカロニきなこ	エネルギー 459 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 12.5 g カルシウム 210 mg
15 — 金 —	■▲パン ◆鶏肉のクリームシチュー シルバーサラダ プチゼリー	■▲ロールパン (卵無) 米、さつまいも はるさめ、三温糖 片栗粉、なたね油	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ハム(卵・乳無)	玉ねぎ 人参 キャベツ、きゅうり マッシュルーム がなしめじ	酢 淡口しょうゆ パイオン 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 503 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.8 g カルシウム 187 mg
18 — 月 —	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツとみずなの磯香和え ◆とうふのみそ汁	米 ■小麦粉 片栗粉 三温糖 なたね油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 みそ かつおぶし	キャベツ、人参 玉ねぎ、水菜 ねぎ、わかめ のり、しょうが にんにく	濃口しょうゆ 食塩 こしょう	▲ヨーク ▲牛乳 ■ココアケーキ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.7 g カルシウム 217 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。

※ 5月18日(月)の「ココアケーキ」は、4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)				朝おやつ	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	
19 火)	ご飯 白身魚の塩麴焼き 甘酢和え ▲◆飛鳥汁	米 ■小麦粉 三温糖	▲牛乳 鯛、こしあん 豚肉、◆油揚げ みそ、▲バター かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ 人参、大根 きゅうり ごぼう ねぎ、わかめ	塩こうじ 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ	■ミレービスケット ▲牛乳 ▲■おしるこケーキ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 15.9 g カルシウム 252 mg
20 水)	◆豆腐のふわふわどんぶり 春雨の中華スープ プチゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 はるさめ 片栗粉	▲牛乳 ◆豆腐 ●卵 ベーコン(卵・乳無) ◆油揚げ ▲バター みそ	玉ねぎ、人参 ごぼう、もやし ほうれん草、ねぎ レーズン しょうが しいたけ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん、中華味 食塩、こしょう	おせんべい ▲牛乳 ●▲■ごぼうのカップケーキ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 13.4 g カルシウム 230 mg
21 木)	ご飯 鮭の焼き浸し ◆ほうれん草と白菜の信田和え 野菜のみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖	▲牛乳 鮭 ◆さなこ ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 白菜、人参 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 食塩	■動物ビスケット ▲牛乳 ■◆マカロニさなこ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 10.8 g カルシウム 222 mg
22 金)	牛肉の混ぜ寿司 キャベツと小松菜のごま和え ◆わかめのすまし汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐 かつおぶし ◆すりごま	キャベツ、人参 みかんジュース ごぼう、小松菜 えのきたけ、三度豆 ねぎ、こんぶ わかめ	酢、濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	▲ヨーク ▲牛乳 ■みかんケーキ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 12.4 g カルシウム 228 mg
25 月)	ご飯 キャベツメンチカツ ◆わかめサラダ(和) オニオンスープ	米 さつまいも 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 キャベツメンチカツ (卵・乳 無) ベーコン(卵・乳無) ツナ ▲バター ◆すりごま	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン わかめ	淡口しょうゆ 酢、ブイヨン 食塩、塩こしょう パセリ、こしょう	▲ヨーク ▲牛乳 ▲スイートポテト	エネルギー 542 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 21.9 g カルシウム 386 mg
26 火)	ご飯・ももゼリー 白身魚の西京焼き ◆キャベツとほうれん草のごま和え じゃがいものみそ汁	米 ■小麦粉 じゃが芋 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 さわら みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 人参 玉ねぎ いちごジャム ほうれん草 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩	■ミレービスケット ▲牛乳 ■いちごのスコーン	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 11.4 g カルシウム 211 mg
27 水)	ご飯 鶏肉の照焼 キャベ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 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 ◆豆乳 みそ かつおぶし	人参 キャベツ 小松菜 ねぎ わかめ にんにく	濃口しょうゆ みりん	■ヨーク ▲牛乳 ■◆キャロットケーキ	エネルギー 443 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 9.4 g カルシウム 218 mg
28 木)	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 ■マカロニ 三温糖 なたね油	▲牛乳 塩鮭(乳児・鮭) ベーコン(卵・乳無) さつまあげ ◆油揚げ、みそ かつおぶし	玉ねぎ、人参 キャベツ、白菜 水菜、ピーマン ねぎ	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	おせんべい ▲牛乳 ■イタリアンマカロニ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 214 mg
29 金)	■▲パン ■ミートスパゲティ コールスロースープ	■▲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	▲牛乳 牛肉 ◆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	▲ヨーク ▲牛乳 ■◆抹茶のスコーン	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.0 g カルシウム 210 mg

食育活動(菜園活動・お茶を知る活動)

保育所では園庭で、年長児を中心に菜園活動を行っていて、現在は玉ねぎとじゃが芋を育てています。

今後、夏野菜やさつまいもを植える予定です。お当番さんが水をあげたり、お世話をします。

出来た作物は給食で使用したり、ホットプレートで焼いて食べたりします。

5月はお茶摘みをして、お茶を作ります。宇治田原町ならではの食に誇りをもった子どもたちを育成する活動で、小学校、中学校まで続きます。

