



食材と「出会う」ことが、食べる意欲の第一歩

「なにこれ？」——そんな一言が、食への興味の入口です。目で見、鼻で嗅いで、手で触れて。その小さな体験の積み重ねが、「食べてみたい！」という気持ちを育てます。今月は、食材との出会いを増やすヒントをお届けします。

★はじめての食べ物が怖いのは自然のこと

新しい食べ物を警戒することは、実を守るための自然な反応です。だから「食べない」は反抗ではなく、子どもの本能なのです。研究では、子どもが新しい食べ物を受け入れるまでに10～15回の「出会い」が必要とされています。口に入れなくても「見る・においを嗅ぐ」だけで十分。それが次の一歩につながります。

【出会いのステップ】		※順番や回数には個人差があります
1～3回目👁	「なにこれ？」じっと見る	拒否反応。でもこれが第一歩！
▼		
4～6回目👃	においをかいでみる	「くさい！」も立派な反応、感覚が育っています
▼		
7～9回目	さわってみる・自分で口元に近づける	興味が行動に。大きな進歩です！
▼		
10～12回目👄	ちょっとなめてみる	「食べてみようかな」という気持ちが芽生えます
▼		
13～15回目🍴	「食べた！」	達成！「知っている食べ物」として安心感が育つ

※参考：子どもの食体験に関する研究(Birch & Marlin, 1982 / Pliner, 1982)

★食べる意欲を育てる声かけのコツ

大切なのは、まず「知る体験」。食べることはその次で構いません。「完食」より「食材との出会い」を大切にすることが、長い目で見た食べる力の育ちにつながります。

食材を見た時	×「食べないとダメだよ」	⇒○「何色に見える？」「触ってみる？」
食卓に出したとき	×「残さず食べようね」	⇒○「今日のとうもろこし、何粒あるかな？」
食べ渋りの時	×「一口でいいから」	⇒○「においだけかいでみる？」
食べられた時	×「えらい！全部食べた！」	⇒○「食べてみたんだね！」「どんな味だった？」



★五感で食材と仲良くなろう

1. 目で食べる「色の力」



食材の色は、子どもが最初に受け取るメッセージです。野菜や果物のあの鮮やかな色は、植物が強い日差しや外敵から自分を守るために作り出したものです。そしてその色素が、そのまま私たちの体を守る栄養素にもなっています

- 赤(トマト):リコピン・ビタミンCを含み抗酸化作用があります
- 橙(かぼちゃ・パプリカ):カプサンチン・β-カロテンが豊富で皮膚や粘膜を守ります
- 黄(とうもろこし):ルテインを含み、目の健康を助けます
- 緑(枝豆・オクラ):葉酸・ビタミンCを含み、成長期に欠かせない栄養素です
- 紫(なす):アントシアニンという抗酸化成分が含まれます

なすはなんでむらさき色なの？

「太陽から身を守るためにこの色になったんだよ」



2. 鼻で感じる「香りの力」——「くさい！」は才能

子どもは大人よりも嗅覚が鋭く、香りの情報をダイレクトに感じ取っています。「くさい！」という反応も香りをしっかりキャッチしている証拠です。みょうが・しそ・枝豆を茹でるときの湯気・とうもろこしの甘い香り・・・繰り返し嗅ぐうちに「知っているにおい」が増え、やがて「安心するにおい」へと変わっていきます。香りとの出会いを重ねることが、食への興味を育てる第一歩になります。

3. 手で感じる「形・感触の力」——「ぬるぬるする！」も才能

「ぬるぬるする！」「ちくちくする！」という反応も、触覚が豊かな子どもならではのです。オクラのぬるぬる、とうもろこしのプチプチ、手で触れることで、食材が「知っているもの」になり、口に入れることへの抵抗感も自然と和らいでいきます。感触を嫌がる子には、「見るだけ」から初めてOKです。

とうもろこし:プチとした食感と甘い香りが好奇心を刺激
オクラ:切ると星形！感触も見た目も探求心を育てる食材
枝豆:さやから出す作業が「自分でやった！」という達成感につながる
みょうが・しそ:独特の香りで、香りへの興味関心を広げる



★今日からできる！食材との出会いを増やすヒント

- 食事中も「〇〇が入っているね」と食材に目を向けてみましょう。
- 買い物と一緒に行き「どっちがおいしそう？」と食材を選んでもらいましょう。
- 調理前に食材を見せ「これ何だと思う？」とクイズにしましょう。
- 切る前と後、茹でる前と後など、変化をひとつ見つけてみましょう。
- 「一口だけ味見してみる？」と誘い、食べられたら「どんな味だった？」と聞きましょう。
- 食べなくても「今日は見てたね」「においかいでたね」とちいさな一歩を認めましょう。
- 枝豆のさやを一緒にはずしてみましょう。
- オクラなど、野菜を切って、断面を一緒に見てみましょう。

2026年08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 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			
03 （ 月 ）	ご飯 FM星型ハンバーグ キャベツとみずなの土佐和え 野菜のみそ汁	米 ▲■蒸しパンMIX 三温糖	▲牛乳 星型ハンバーグ ▲チーズ みそ かつおぶし	キャベツ 人参 玉ねぎ 水菜 ねぎ	ケチャップ 濃口しょうゆ ソース	ヨーク ▲牛乳 ▲■チーズのスコーン	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.8 g カルシウム 335 mg	
04 （ 火 ）	ご飯 さばのみそ煮 キャベツと小松菜の磯香和え ◆たぬき汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 鯖(乳児:鯖) ◆油揚げ かつおぶし	キャベツ 人参 大根、小松菜 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	おせんべい ▲牛乳 ■ココアケーキ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.2 g カルシウム 248 mg	
05 （ 水 ）	ご飯 鶏の唐揚げ 甘酢和え じゃがいものみそ汁	米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖、片栗粉 ■なたね油 ひまわり油	▲牛乳 ◆豆乳 ●卵 鶏肉 みそ、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 レーズン、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 ●■◆マールカオ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 12.4 g カルシウム 207 mg	
06 （ 木 ）	ご飯 鮭の味噌香味焼き ◆キャベツとほうれん草のごま和え ◆わかめのすまし汁	米 ■マカロニ 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 鮭 ◆豆腐 ベーコン(卵・乳無) みそ、かつおぶし ◆すりごま	キャベツ、人参 玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ ねぎ、ピーマン わかめ	ケチャップ 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 ■イタリアンマカロニ	エネルギー 459 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 11.5 g カルシウム 212 mg	
07 （ 金 ）	▲■パン ◆鶏肉のクリームシチュー ◆みずなのサラダ ぶどうゼリー	▲■ロールパン (卵無) 米 さつまいも、片栗粉 なたね油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ、キャベツ 人参、水菜 マッシュルーム がなしめじ やきのり	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 塩おにぎり	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.7 g カルシウム 217 mg	
10 （ 月 ）	ご飯 洋風きんぴら煮 ◆厚揚げと白菜のみそ汁	米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 マロニー ■なたね油 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆厚揚げ 平てん(卵・乳無) みそ、かつおぶし	人参 白菜 ごぼう 三度豆 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	▲ヨーク ▲牛乳 ▲■ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.2 g カルシウム 248 mg	
12 （ 水 ）	■ハヤシライス ◆ビーフンサラダ プチゼリー	米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖、ビーフン ひまわり油 ◆ごま油	牛肉 ハム(卵・乳無) ◆すりごま	玉ねぎ 人参、キャベツ みかんジュース なす、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	おせんべい アップル&キャロットジュース ■みかんケーキ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 11.5 g カルシウム 77 mg	
13 （ 木 ）	ご飯 ◆鮭のムニエル キャベツの土佐和え ◆豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 米粉 三温糖 ひまわり油	鮭 ◆豆腐 みそ かつおぶし	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ	ソース 濃口しょうゆ 食塩 こしょう	■動物ビスケット アップル&キャロットジュース ■抹茶蒸しぱん	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 4.8 g カルシウム 99 mg	
14 （ 金 ）	◆豆腐のふわふわどんぶり わかめスープ プチゼリー	米 三温糖 片栗粉	◆豆腐 ベーコン(卵・乳無) ◆油揚げ	玉ねぎ、人参 ねぎ、しょうが しいたけ、わかめ	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 アップル&キャロットジュース FM豆乳プリンタルト	エネルギー 465 kcal たんぱく質 10.2 g 脂 質 11.2 g カルシウム 58 mg	
17 （ 月 ）	ご飯 ベトナム風蒸し鶏 キャベツのツナサラダ フォー	米 ■小麦粉 三温糖 ビーフン	▲牛乳 鶏肉 こしあん ツナ ▲バター	キャベツ 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、コンソメ 食塩、こしょう	動物ビスケット ▲牛乳 ▲おしるこケーキ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 10.5 g カルシウム 236 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。

※ 8月27日(木)の「ほうれん草の信田和え」は、7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		
18 （火）	ご飯 鮭の塩麹焼き ◆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	▲牛乳 鮭 ◆豆腐 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 小松菜、ねぎ	塩こうじ 濃口しょうゆ	おせんべい ▲牛乳 ■いちごのスコーン	エネルギー 468 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 9.0 g カルシウム 223 mg
19 （水）	ご飯 カレーシチュー(▲乳児) ◆カラフルポンチ	米、じゃが芋 ◆カクテルゼリー 三温糖 ■小麦粉 コーンスターチ ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ▲ヨーグルト ▲クリームチーズ ●卵	玉ねぎ、人参 白桃缶、黄桃缶 みかん缶 にんにく	カレールウ ケチャップ ワイン 濃口しょうゆ ソース、ブイヨン 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ●▲■チーズケーキ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 18.6 g カルシウム 226 mg
20 （木）	ご飯 鮭の焼き浸し キャベツと小松菜の磯香和え ▲◆飛鳥汁	米 わらび餅 三温糖	▲牛乳 鮭、豚肉 ◆きなこ ◆油揚げ みそ、かつおぶし	キャベツ、人参 大根、小松菜 ごぼう、ねぎ のり	濃口しょうゆ みりん 食塩	■動物ビスケット ▲牛乳 ◆わらびもち	エネルギー 493 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 12.4 g カルシウム 255 mg
21 （金）	ご飯 ◆すき焼き風煮 夏野菜のみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖 マロニー ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐 ◆きなこ みそ、かつおぶし	玉ねぎ、白菜 なす、人参 えのきたけ ねぎ、しいたけ ねぎ、わかめ	濃口しょうゆ みりん、食塩	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 19.4 g 脂 質 13.4 g カルシウム 210 mg
24 （月）	ご飯 タンドリーチキン ■キャベツのサラダ オニオンスープ	米 ▲■蒸しパンMIX ■マカロニ 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ▲カルピス ベーコン(卵・乳無)	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり にんにく	マヨドレ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ、酢 ケチャップ、ワイン ブイヨン、カレー粉 塩こしょう パセリ、バジル粉	■動物ビスケット ▲牛乳 ▲■カルピス蒸しぱん	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.5 g カルシウム 198 mg
25 （火）	ご飯 鮭の塩焼き ◆キャベツとみずなのごま和え ◆厚揚げと玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖	▲牛乳 塩鮭(鮭:乳児) ◆厚揚げ ◆豆乳、ツナ みそ、かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 水菜、コーン ねぎ	マヨドレ 濃口しょうゆ 食塩 パセリ こしょう	おせんべい ▲牛乳 ■◆ツナパン	エネルギー 528 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 17.8 g カルシウム 254 mg
26 （水）	ご飯 鶏肉の照焼 白菜と水菜の塩こんぶ和え ◆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 みそ かつおぶし	人参 白菜、水菜 ねぎ、切干大根 塩昆布、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 446 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 9.4 g カルシウム 238 mg
27 （木）	ご飯 さわらの幽庵焼き ◆ほうれん草の信田和え 切干大根のみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 さわら ベーコン(卵・乳無) ◆油揚げ みそ かつおぶし	玉ねぎ キャベツ 人参、ほうれん草 ピーマン、ねぎ 切干大根、レモン汁	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	■動物ビスケット ▲牛乳 ■イタリアンマカロニ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 14.8 g カルシウム 218 mg
28 （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 ▲■蒸しパンMIX 片栗粉、ひまわり油 三温糖	▲牛乳 牛肉 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 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ブイヨン、塩こしょう パセリ	▲ヨーク ▲牛乳 ▲■蒸しぱん	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.5 g カルシウム 212 mg
31 （月）	ご飯 豚肉のアンGRES キャベツと小松菜の土佐和え ◆コーンと豆腐のスープ	じゃが芋 米、片栗粉 ■なたね油 三温糖	▲牛乳 豚肉 ◆豆乳 ◆豆腐 かつおぶし	キャベツ クリームコーン 玉ねぎ、人参 小松菜、しょうが	ケチャップ 濃口しょうゆ ソース、ブイヨン ワイン、淡口しょうゆ 食塩、パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 こふきいも	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.6 g カルシウム 190 mg

