



ほかほか

東中川保育園
長野



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、食事作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!

★苦手克服のコツ:嫌いの壁を乗り越えるひと工夫

1.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。



2.安心感を与える「快適な食環境」

野菜をポタージュやペースト状にしたり、逆に揚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。

3.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。

★栄養の吸収効率を高めるコツ

1.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)と一緒にすることで吸収率がアップします。



2.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)

★楽しく食べる環境作り:食への興味を深める

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。

1.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に行いましょう。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。

★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。



1.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。

2.「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。

肉豆腐

豚肉 200g	焼き豆腐 1丁
白菜 150g	にんじん 1/4本
いんげん 20g	しらたき 60g
しょうゆ 大2	酒 大1
みりん 大1	砂糖 大1

- ①焼き豆腐は1/8に切っておく。
- ②にんじんはいちょうぎり、白菜は1cm幅、しらたきは食べやすい長さに切っておく。いんげんは2cmの長さに切り、あらかじめ茹でておく。
- ③鍋に水200ccを入れ、ほか調味料をすべて入れて火にかける。
- ④③が沸いたらにんじんを入れにんじんが柔らかくなったら白菜と豚肉を入れ少し煮る。茹でたいんげんを入れさっと煮たら出来上がり。

ちゅーりっぷ組で
そら豆のさやとりを
しました!!



誕生会メニュー &ケーキ

