

きづくり保育園 食育だより 秋号

好き嫌いがあっても大丈夫！ 食べる楽しさを育てよう

子どもは、味覚や食感、見た目などさまざまな理由で好き嫌いをすることがあります。無理に食べさせるのではなく、「食べてみようかな」と思える環境づくりや、少しずつ食べる経験を増やすことが大切です。家庭でもできる工夫を取り入れながら、楽しく食事ができるようにしていきましょう。

食べる力を育てる 3つのポイント

- 1 食べる機会を増やす
(家庭でもいろいろな食材を)
- 2 食事の雰囲気を楽しむ
(楽しく食べることが大切)
- 3 子どものペースを大切に
(焦らず、見守りましょう)



野菜を食べない… どうしたらいい？

野菜を食べてくれないと、心配になりますよね。でも、いきなりたくさん食べることは難しいもの。まずは「食べてみよう」と思える工夫を試みましょう。

家庭でできる工夫

- 細かく刻んだり、やわらかく調理する
- 好きな食材と一緒に調理する
- 食卓に出し続けて、見たり触りを感じたりする
- 少量でも食べられたらたくさんほめる

★ 食べない日があっても大丈夫。
少しずつ、いろいろな食材に出会うことが大切です。



給食では食べるのに 家では食べない…なぜ？

園では食べるのに、家では食べない…そんなことはよくあります。子どもにとって、食事の環境や雰囲気、食べる相手によって食欲が変わることは珍しくありません。

考えられる理由

- 園では友達と一緒に楽しい
- 家庭ではテレビやスマホなどの気が散るものがある
- 食べ慣れた味つけや調理方法の違い
- 家では「食べなさい」と言われてしまう

家でも、
「一緒に食べる」「楽しい雰囲気」
を意識してみましょう。



お菓子ばかり欲しがる時 どうする？

おやつは、楽しみのひとつですがお菓子ばかりを欲しがると、食事が食べられなくなったり、栄養のバランスが偏ったりする心配があります。

家庭でできる工夫

- おやつ時間を決める
- おにぎり・果物・乳製品など、栄養のあるおやつを取り入れる
- お菓子は「特別なもの」として、回数を決める
- 食事の前はお菓子を食べないようにする

★ お菓子だけでなく、
食事ですっかり栄養をとることが
元気な体をつくれます。



保育園のおすすめレシピ

★ かぼちゃのパンケーキ ★



材料

- ホットケーキミックス 200g
- 卵 1個
- 牛乳 150cc
- かぼちゃ 150g
- メープルシロップ お好みで

作り方

- 1 かぼちゃは皮をむき、種とワタを取り除き煮て、熱いうちにつぶし、粗熱を取る。
- 2 ボウルにホットケーキミックス・卵・牛乳とかぼちゃを入れて混ぜる。
- 3 中火に熱したフライパンに②を入れて弱火で焼く。



ポイント

焦げやすいので火加減に注意。

