



給食だより

令和7年(2025年)1月
八王子市
子どもの教育・保育推進課
栄養士




1月は「睦月(むつき)」といい、「始まる月」「元になる月」という意味の他に「仲睦まじく過ごす」という意味があります。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。一方で、寒さが一段と厳しく体調を崩しやすい月でもあります。早寝・早起き・バランスの良い食事で、元気な身体を作れるといいですね。今月の給食だよりでは、先月に引き続き「幼児食」について取り上げます。

幼児食のポイント④ ~おやつ(補食)について~

おやつは、3回の食事ではとりきれない栄養素を補うことが目的です。幼児はまだ胃が小さく、1度に食べられる量が少ないため、必要に応じて1日1~2回のおやつ(補食)を与えます。



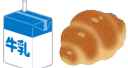
<おすすめのおやつ>

不足しやすい栄養素が補える内容がおすすめです。

エネルギー補給 	おにぎり サンドイッチ、やきそば ホットケーキ、お好み焼き等
ビタミン・食物繊維補給 	野菜スティック、とうもろこし、トマト 季節の果物、果汁 ふかし芋、いもち等
カルシウム・ミネラル補給 	牛乳、ヨーグルト、チーズ、 しらす、かつお節、青のり等(おにぎりやトーストにトッピングするのがおすすめです)

<1日に与える回数と量のめやす>

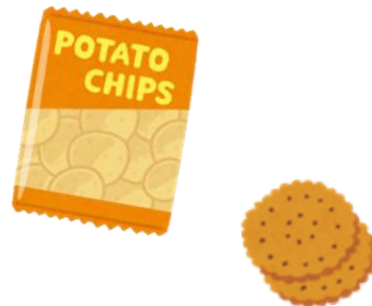
時間は目安です。次の食事に影響が出ないように、食事の2時間前までに済ませましょう。

年齢	回数	与え方の例	
1~2歳	2回	10時(60kcal) 牛乳:90ml 	15時(128kcal) おにぎり:70g 
3~5歳	1回	15時(256kcal) ジャムサンド:1個 牛乳:100ml 	

<市販のおやつの上手な選び方>

- ・栄養成分表示を確認して、1回の量を決めましょう。
- ・味付けが濃いものもあるので、子ども向けに味付けしてあるものを選びましょう。
- ・一日のおやつの栄養価のめやす

年齢	エネルギー	食塩相当量
1～2歳	100～150kcal	0.3g未満
3～5歳	200～250cal	0.4g未満








<飲料の選び方>

- ・水分補給はお茶か水にしましょう。
- ・清涼飲料水(ジュース等)は糖分が多く甘味も強いので、与える時は頻度と量を考えましょう。

幼児食のポイント⑤ ～家でできる食体験について～

食に興味を持ち、食べる事が楽しいと思えるように、生活の中から食の体験を積み重ねていきましょう。

<p>絵本の読み聞かせ</p>  <p>食べ物や野菜の絵本を通じて、食の世界を広げてあげましょう。</p>	<p>お手伝い</p>  <p>茹で卵の殻剥きやレタスをちぎる等、成長に合わせてできることを一緒にしてみましょう。</p>
<p>家族で一緒にご飯を食べる</p>  <p>家族みんなで食卓を囲み、「噛んだらどんな音がするかな？」などの会話を楽しんだり、マナーを教える場にしましょう。</p>	<p>手指を使った遊びをする</p>  <p>折り紙、粘土等手指を使った遊びを通じて、手先や手首の発達を促してあげましょう。</p>
<p>食材に触れる</p>  <p>一緒にお買い物に行って旬の食材について話したり、調理前の食材に触らせたりしてみましょう。</p>	

幼児食のポイント⑥ ～好き嫌い、ぱっかり食べについて～

1歳後半頃から自我が芽生え意思表示もできるようになるため、「好き嫌い」や「ぱっかり食べ」が増えていく傾向があります。幼児期は、「甘味」「塩味」「旨味(うまみ)」を好む傾向があり、「酸味」「苦味」を嫌う傾向がありますが、味覚は発達していくため、だんだんと受け入れられる味覚の幅が広がっていきます。

また、口腔機能が発達途中のため、食べにくい食品もあります。特定の食品を嫌がって食べない場合、「嫌い」ととらえるのではなく、「まだ食べられるようになっていない」「食べ慣れていない」と考えて対応しましょう。

<好き嫌い克服のポイント>

子どもの好き嫌いへの対応で大切にしたいことは、様子をよく観察して、子どもの気持ちに寄り添うことです。その上で無理なく進めていきましょう。

1. 苦手な食材は、小さく切る。



2. うまみのある食品と混ぜてみる。

例えば、苦手な野菜にハムやツナ缶等を混ぜると食べやすくなります。



3. 食べられるものの共通点に合わせてみる。

例えばフライドポテトのように「カリッとしているもの」が食べられるならば、苦手なものを「カリカリ」に調理してみる。「甘めの味付けが好き」なら、味付けを甘めにするなど、得意な形状や味付けにしてみましよう。



4. 空腹のときに食べてみる。

生活リズムを見直し、空腹の状態ですごす時間を迎えられるようにしましょう。



5. 苦手な食べ物に慣れさせる。

小さい子どもは、食の経験値が低く、初めて見るものや味わうものは、警戒する傾向があります。食べ慣れていないことが原因となるため、食べなくても食卓に並べ続ける、調理する前の状態を見せるなど、その食材に慣れていくことが解決の糸口になることがあります。大人がおいしそうに食べる姿をみせたり、「〇〇に似ているね」等安心させたりするもの良いですね。



野菜は子どもにとって苦手になりやすい食材ですが、調理法によって食べやすくなる場合もあります。そこで、保育園給食の中から、子どもたちに好評だった野菜のレシピをご紹介します。

ドラキュラスープ(トマトスープ)

◆◇材料(大人2人、
子ども1人分)◇◆
鶏もも小間肉……………75g
玉ねぎ……………100g(1/2ケ)
油……………小さじ1
にんじん……………50g(1/3本)
キャベツ……………100g(1/8個)
セロリ……………20g(1/8本)
赤ピーマン……………25g(1/2ケ)
トマト水煮缶……………100g
だし汁……………400ml(2カップ)
コンソメ……………5g(小さじ1強)
砂糖……………5g(小さじ2弱)
塩……………少々
こしょう……………少々

◆◇作り方◇◆
①玉ねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、赤ピーマンを食べやすい大きさに切る。
②鍋に油をひいて、玉ねぎ、鶏もも小間肉を炒める。
③②の鶏もも小間肉の色が変わってきたら、にんじん、キャベツ、セロリ、赤ピーマン、トマト水煮缶、だし汁、コンソメを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
④③に砂糖、塩、こしょうで味を調える。

コールスローサラダ風煮

◆◇材料(大人2人、
子ども1人分)◇◆
キャベツ……………100g(1/8ケ)
にんじん……………75g(1/2本)
ホールコーン……………25g
ポークハム……………50g(大さじ5)
マヨネーズ……………33g(大さじ3弱)
酢……………10g(小さじ2)
砂糖……………5g(小さじ2弱)
塩……………1g(ひとつまみ)
こしょう……………少々

◆◇作り方◇◆
①キャベツ、にんじん、ポークハムを食べやすい大きさに切る。(キャベツ、にんじんは粗めのみじん切りがおすすめです。)
②①のキャベツ、にんじんをやわらかくなるまで茹でる。
③②とポークハム、マヨネーズ、酢、砂糖、塩、こしょうで和える。

★カレーのお供やパンにはさんでも美味しいです！シンプルで、保育園の子どもたちが大好きなサラダです！