



給食だよい



令和8年(2026年)2月

八王子市

子どもの教育・保育推進課

栄養士

2月は寒さが厳しく、子どもたちの食欲や体調も気になる季節ですね。「好き嫌いが多い」「食べる量が少ない」など、幼児期の食の悩みは多くの保護者が抱えるものです。今月は、そんな疑問に答える幼児食のQ&Aをまとめました。毎日の食事づくりに、少しでも安心をお届けできれば幸いです。



Q 立ち歩きをせず、食事に集中するには？

食事中は落ち着いて座って食べてほしいものですね。お子さまはどんな時に立ち歩くのでしょうか。

- はじめは座るけれど、途中で飽きて立ち歩いてしまう。
- 座っていると保護者が食べさせてるので、嫌になって立ち歩いてしまう。
- テレビの音がしたり、おもちゃが気になったりして、座っていられない。など、座っていられない理由はさまざまです。



○食事に集中するための工夫○

- **空腹で食事を迎えられるようにしましょう**
食事や間食、遊びの時間など生活リズムを整えます。
- **食卓に集中できる環境づくりをしましょう**
食事前におもちゃは片付けます。手を洗うなどの決まった流れもあるとよいでしょう。また、テレビやゲームは家族みんなの食事が終わるまで消しておきましょう。
- **食事の時間は楽しい雰囲気で**
保護者も一緒に食べながら「おいしいね」「どんな味がするかな」と声をかけて食事を楽しみましょう。



食べたくない様子が見られたら、無理強いせず30分ぐらいをめどに切りあげるようにします。楽しく食べられる環境を整えると、成長とともに食卓に座り、食事に集中できる時間が増えていきます。

Q 好き嫌いなく何でも食べるには？



何でも食べられる子になって欲しい、という思いから、ときには無理に食べさせてしまうこともありますよね。まずは、楽しく食事することの大切さを伝えましょう。また、好き嫌いの原因は食べる機能の問題など乳児と幼児で年齢によっても異なります。



乳児の場合、味覚の未発達や経験不足から嫌がることがあります。甘味、うま味、塩味は比較的受け入れやすいのですが、苦み、酸味は避ける傾向にあります。離乳食の場合は、硬さや大きさが発達に合わないことも原因の一つに考えられます。

一方、幼児の場合は奥歯が生えそろっていないため咀しゃくがうまくできなかったり、はじめて見る料理に抵抗を見せたりすることもあります。そのため、何回か食事に出すことで慣れていきます。今回は工夫のポイントをいくつかご紹介します。

● 大人がおいしそうに一緒に食べる

大人でもはじめて食べるものは抵抗がありますよね。子どもは食経験が少ないので、安心して食べられるよう、まずは大人がおいしそうに一緒に食べることも、好き嫌いなく食べるため効果的です。



● 調味料を工夫する

味付けに、だしや肉・魚(ツナなどもよい)のうま味と、基本となる醤油や砂糖などのほか、カレーパウダー、ケチャップ、バターなど子どもが好むものを使用します。



● 軟らかく調理する

レタスやわかめなどペラペラしたものは、チャーハンに入れてしんなりさせたり、軟らかくなるまで煮込んだりすると食べやすくなります。



● 食育を通して親しみをもたせる

食材を洗う、型抜きをするなどの簡単なお手伝いや調理体験から食べられるようになることもあります。

自分で「食べてみよう」とする気持ちを大切にして、食べられたらたくさん褒めてあげましょう！すぐには改善がみられないこともあるでしょう。楽しい食卓の連続から、ある日急に食べたりするものなので、長い目で見守るようにしましょう。



Q スーパーのお惣菜や既製品を利用する際に気をつけることは？

お子さんの食事を考えるのはとても大切なことです、毎日忙しい中で一から手作りするのは本当に大変ですよね。そんな時、スーパーのお惣菜や冷凍食品、レトルトなどの既製品を上手に取り入れることは決して悪いことではありません。ちょっとしたひと手間により、安心でバランスの良い食事になります。

● 栄養のバランスを意識する

焼き魚や唐揚げ、餃子など、肉や魚のお惣菜に、サラダやカット野菜を添えると栄養バランスが整いやすくなります。鍋用カット野菜を利用して具だくさんの汁物をプラスするのもおすすめです。



● 味付けや塩分に注意する

お惣菜や加工品は味が濃いことがあります。主食を白飯にする、汁物を薄味にする、など工夫しましょう。

「手作りじゃないとダメ」というプレッシャーを感じる必要はありません。大切なのは、お子さんと一緒に楽しく食卓を囲むこと。無理せず、できる範囲で工夫しながら、家事の負担を減らしていきましょう。

参考文献)食と栄養相談 Q&A／平岩幹夫 監修／診断と治療社

子どもの偏食 Q&A／大山牧子／中外医学社



保育園給食レシピ紹介

バレンタインのおやつに提供します。豆腐を使ったヘルシーレシピです。もっちりした食感が楽しめます♪



材料(10個分)

小麦粉	110g
ココア	50g
ベーキングパウダー	3g
豆腐	150g
調製豆乳	120g
油	30g(大さじ2と1/2)
バター	30g
砂糖	100g
粉糖	少々
紙カップ又はアルミカップ	10枚

つくり方

- ① 小麦粉、ココア、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ② 豆腐はフードプロセッサーにかけるか、潰して滑らかにする。
- ③ ②に①を少しづつ入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③に砂糖を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に調製豆乳、油、溶かしたバターを順に入れ、その都度、混ぜ合わせる。
- ⑥ カップに⑤を入れ、オーブンで焼く。(160℃ 約15分)
- ⑦ 粗熱がとれたら、粉糖をふる。

