

7月の たべものだよ



子どもの食事Q&A

Q. 夏の暑さが影響してか、食べるのにとても時間がかかります。

A. しからず、見守りながら声かけをしてみましょう。

食欲は個人差が大きく、食の細い子や食にあまり興味がない子は、食べるのに時間がかかってしまうことがあります。幼児期は栄養バランスも大切ですが、まずは食べやすいものや好きなものを“楽しく食べる”ことを優先させてみましょう。全部食べられなくても、しかったりせず「よく噛んでいるね」「ごちそうさまだね」など、見守りながら、子どもを認める声かけをしてみましょう。

★ 野菜嫌い！克服のヒ・ン・ト ★

買い物などに一緒にでかけ、 季節を感じ、旬の野菜の名前を覚えてみよう

知らないものを食べるのは勇気がいらします。名前や旬を覚えてたくさんの野菜を知りましょう。買い物で苦手な野菜を探したり、料理する前の形を知ること、興味が出てきます。



一緒に調理を楽しんでみよう



野菜をめん棒でたたいて割ったりちぎったり、簡単な作業を一緒にやってみましょう。自分が作ったメニューには達成感が生まれ、食べられるきっかけになるかもしれません。ピーラーや、スライサーで野菜をいろいろな形にするのも楽しいですね。

少しでも口にできたら、一緒に喜ぼう



「野菜を食べなさい！」と強要するのではなく、少しでも口にできたら「食べられたね！」と大人も一緒に喜ぶことで、食卓も楽しい雰囲気になり、お子さんの自信にもつながります。

揚げものや、好きな味付けにしてみよう



食べる時のサクっとした食感は好みかもしれません。カレー味やみそ味など、好みの味付けにするのもよいでしょう。ただし、揚げ物は高エネルギーなので摂りすぎには注意しましょう。

食事は楽しい雰囲気です



周りの人が美味しそうに食事をしていたり、楽しい雰囲気だったりすると、苦手な物も食べてみようかな、という気持ちになるかもしれません。大人が食事を楽しむことも大切に。

家庭菜園で野菜を栽培してみよう



一緒に育てると愛着がわいて、野菜をおいしく食べられるかもしれません。今年の夏は、親子で一緒に夏野菜を育ててみるのもよいでしょう。市立保育園では、なすやきゅうり、ピーマンなど様々な野菜を育てています。

★給与栄養目標量…成田市立保育園では、『日本人の食事摂取基準(2025年版)』に基づいて算出しています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
3歳未満児	450	17.8	12.3	204	1.9
3歳以上児	620	24.5	17.0	276	2.4
	ビタミンA(ugRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)
3歳未満児	180	0.19	0.26	17	1.3未満
3歳以上児	240	0.24	0.38	19	1.7未満

※保育園の給食で給与する栄養量は、昼食(1日全体の概ね1/3を目安)と、おやつ(1日全体の10～20%程度を目安)の割合を足したものです。

7月の献立紹介

* 納豆あえ *

〈幼児4人分〉

小松菜	160g
しらたき	30g
ひきわり納豆	30g
しょうゆ	小さじ1弱
かつお節	2.5g

- ① 小松菜・しらたきは、ゆでて、食べやすい長さに切り、水けをきる。
- ② ①にひきわり納豆としょうゆを加えて混ぜる。最後に、かつお節を加えて和える。

小松菜の代わりにほうれん草、きゃべつ、きゅうりなどでも◎