



2025 年 11 月 4 日
社会福祉法人尚徳福祉会
管理栄養士
保育園与那原ペアーズ2

今年は暖かい秋となりましたがスーパーには秋の味覚も並んでいます。「食欲の秋」といわれる一方で子どもの「食べムラ」や「遊び食べ」に悩む声もよく耳にします。しっかり食べて元気に過ごしてほしいことはすべての方の共通の願いですね。毎日の生活の中でできることを紹介します。

子どもの食べたい気持ちを引き出す5つの工夫

① 食事の準備を一緒に楽しみながら

食事の準備にできることをちょっとだけ、参加してもらうと食事への関心が高まります。

一緒にメニューを考える

テーブル拭き

お皿を並べる

一緒に盛り付けをする

一緒にお買い物に行く



箸・スプーンを並べる

② 「自分で食べたい」を尊重する

手づかみ食べや、スプーンなどを自分で使いたがるのは自立心と意欲の表れです。汚れる心配があると
きは床に新聞紙やビニールシートを敷いたり、汚れてもよいスモックを着せたりする工夫がおすすめです。



③ 食べないことを責めない

大人にも食欲がない日があるように、子どもにも食べたくない日があります。食べないことを受け止める姿勢も大切です。

④ 子どもの「今」に合わせた量と形態

「完食できた！」の達成感を感じられるようにその子にあった量を盛り付ける。

また、うまく噛めない、飲み込めないことが原因で食べるのを嫌がる場合があります。子どもの口の発達に合わせて食材の大きさや硬さを時々見直してみましょう。

⑤ 食べ物に興味をもつ体験

お手伝いや栽培を通して食べ物そのものに関わる体験は、食べ物に対する興味を強く刺激します。



手伝い	レタスをちぎる、きのこを割くなど簡単なことから一緒にしてみると食べる楽しみもできます。
栽培	11 月からの栽培に適しているのは小松菜、かぶ、ルッコラなどです。プランターで手軽に栽培することができます。

11 月の献立から☆ 大人4人分

【小松菜の納豆和え】

- ・こまつな 200g (一袋)
- ・もやし 200g (一袋)
- ・にんじん 1/3本
- ・ひきわり納豆 1パック
- ・しょうゆ 小さじ1.5杯
- ・かつお節 適量

① 小松菜、もやしはゆでて1cm長さに切ります。人参はいちょう切りにしてゆでます。

② ①の水気をしぼってひきわり納豆、しょうゆ、かつお節を加えて混ぜ合わせたら完成です。

☆子どもにできるお手伝い☆

- ・こまつなの葉先をちぎってもらう
- ・もやしは袋のまま揉んで細かくしてもらう
- ・最後の仕上げ混ぜはお任せする