



育児の悩みのひとつにあげられる「野菜嫌い」。毎日の食事では、必要以上に不安に思ったり、「食べない」と決めつけることなく、子どもの様子に目を向けながら、おおらかな気持ちで対応しましょう。



★子どもが野菜を嫌う理由を知ろう

苦味・酸味が苦手!

人は本能で「苦味=毒」、「酸味=腐敗」と判断します。大人は経験によって安全であることを学習していますが、食経験の少ない子どもは、苦味や酸味を危険なものとして敬遠しがちです。



調理の工夫

◎加熱をして苦味を減らす

野菜の苦味や酸味は、加熱をすることでやわらぎます。特にたまねぎは加熱をすると辛味が甘味に変わるので、しっかりと加熱しましょう。

油で揚げる



ピーマン

油で焼く



なす
たまねぎ

ゆでる



トマト

◎食材を組み合わせて食べやすくする

風味やうま味が豊富な食材を野菜にプラスすることで、野菜の苦味や酸味をやわらげることができます。



かつお節 塩昆布 のり ごま 干しえび ツナ缶 しらす干し チーズ

過去の記憶から嫌がる

「悪い記憶」と食べ物結びついてしまい、苦手意識が強まってしまうことがあります。たとえば、「ほうれん草を食べた後に嘔吐した」という記憶があると、不快な体験とほうれん草がリンクして、苦手になってしまうことがあります。



◎無理強い逆効果。おおらかな気持ちで、見守りましょう。食べないことで怒られると、それが嫌な記憶として刷り込まれて、さらに敬遠してしまいます。

心配し過ぎることなく、家族の食事として、根気よく、食卓に出しながら、子どもが食べるきっかけをつくりましょう。

大人がおいしそうに食べる姿を見せるのも効果的です。



ごてんぼコシヒカリにあう野菜のレシピコンテスト参加者募集

応募期間・・・7月24日(月)～8月31日(木)

開催部門・・・小中学生の部門・一般の部門(高校生を含む)

応募方法・・・所定の応募用紙に4人分のレシピ、その他必要事項を記入し、料理の写真を貼り付けて

御殿場市役所健康推進課(保健センター)へ持参・郵送またはメールで応募する。

※応募用紙は、御殿場市役所健康推進課(保健センター)窓口で配布、または市のホームページからダウンロードできます。



マカロニのきな粉かけ

材料 1人分

マカロニ	15g
きな粉	6g(小さじ2)
砂糖	6g(小さじ3)
塩	少々

作り方

- 1 鍋にお湯を沸かし、塩を少々加えてマカロニを茹でる。
- 2 きな粉、砂糖、塩を合わせる。
- 3 茹でたマカロニと2を合わせる。
- 4 お皿に盛りつけて出来上がり。



7月の献立予定表

令和5年度 御殿場市 保育園・こども園

項目		3歳未満児		3歳未満児・3歳以上児			
日曜日	10時間食	副食	献立	材料名	3時間食	材料名(手作りのみ表示)	
1	土	牛乳 かぼちゃポロ	ごはん	米粉のシチュー バナナ 麦茶	ベーコン ウィンナー 人参 玉葱 ジャがいも 油 コーン 豆乳 米粉 鶏がらスープ バナナ 麦茶	牛乳 やわらかおかき	牛乳 やわらかおかき
3	月	牛乳 あんぱん(卵なし)	ごはん	夏のトマトハヤシシチュー ハムのサラダ バナナ 麦茶	豚肉 油 人参 玉葱 ジャがいも トマト ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース 塩 きゅうり きゅうり ハム 人参 ノンエッグマヨネーズ バナナ 麦茶	牛乳 ステックパイ	牛乳 パイ生地 砂糖
4	火	牛乳 かぼちゃポロ	ごはん	豆腐ハンバーグ かぼちゃの甘煮 みそ汁 バナナ 麦茶	豆腐 豆腐 豚肉 ひじき 米粉 塩 こしょう 油 しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん かぼちゃ 砂糖 塩 削り節 人参 えのきたけ お味噌 みそ ねぎ バナナ 麦茶	牛乳 焼きそば	牛乳 焼きそば麺 豚肉 きゃべつ 人参 油 中濃ソース あおのり
5	水	牛乳 あんぱん(卵なし)	ごはん	焼き魚 野菜の昆布あえ すまし汁 バナナ 麦茶	魚 きゅうり きゅうり 人参 塩昆布 削り節 玉ねぎ 人参 豆腐 塩 しょうゆ バナナ 麦茶	牛乳 フライドポテト	牛乳 じゃがいも 油 塩
6	木	牛乳 ライスクッキー	ごはん	洋風天ぷら きゅうりとわかめの酢の物 七夕そうめん 旬の柑橘類 麦茶	ウィンナー 玉葱 人参 コーン 小麦粉 油 きゅうり きゃべつ わかめ ツナ水餃 酢 砂糖 塩 しょうゆ 削り節 鶏肉 なたと そうめん 塩 しょうゆ みりん 砂糖 塩 旬の柑橘類 麦茶		きらきら星のゼリー
7	金	牛乳 ソースせんべい	ごはん	肉丼の具 みそしる バナナ 麦茶	豚肉 生姜 人参 玉葱 えのきたけ マロニー 酒 砂糖 みりん しょうゆ じゃがいも 人参 わかめ 削り節 みそ バナナ 麦茶	牛乳 変わりラスク	牛乳 パン ノンエッグマヨネーズ カレー粉 パセリ
8	土	牛乳 かぼちゃポロ	ごはん	シーチキンカレー バナナ 麦茶	ツナ水餃 ジャがいも 玉葱 人参 油 カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶	牛乳 お米のデザート	牛乳 お米のデザート
10	月	牛乳 ライスクッキー	ごはん	親子煮 みそ汁 たくあん 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 玉葱 人参 ジャがいも 戻り豆腐 なたと 卵 グリンピース 砂糖 しょうゆ 塩 もやし 人参 えのきたけ みそ たくあん 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ウィンナー	牛乳 ウィンナー ケチャップ
11	火	牛乳 あんぱん(卵なし)	ごはん	ドライカレー シーチキンサラダ バナナ 麦茶	豚肉 玉葱 人参 ジャがいも じゃがいも カレールウ ウスターソース ケチャップ 卵 鶏がらスープ トマトピューレ きゅうり ツナ水餃 コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 バナナ 麦茶	牛乳 マカロニのきな粉かけ	牛乳 マカロニ きな粉 砂糖 塩
12	水	牛乳 ライスクッキー	ごはん	魚の照り焼き おひたし とうがんと 旬の柑橘類 麦茶	かじき しょうゆ 酒 みりん 砂糖 生姜 きゅうり きゅうり 人参 削り節 しょうゆ 削り節 豚肉 とうがん 人参 油揚げ 豆腐 みそ 旬の柑橘類 麦茶	コーンフレークの 牛乳かけ	牛乳 コーンフレーク
13	木	牛乳 せんべい(塩)	ごはん	鶏肉のから揚げ スパゲティサラダ レタスのスープ すいか 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ でんぷん 油 スパゲティ きゅうり ハム 人参 ノンエッグマヨネーズ レタス かまぼこ 卵 玉葱 鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう こま油 片栗粉 すいか 麦茶	アイス	アイス
14	金	牛乳 ソースせんべい	ごはん	鶏肉と野菜の甘辛煮 和風サラダ バナナ 麦茶	鶏肉 マロニー 人参 玉葱 きゃべつ なたと しょうゆ みりん 砂糖 酒 ツナ水餃 人参 きゅうり もやし 酢 しょうゆ 砂糖 こま油 油 塩 バナナ 麦茶	麦茶 わかめおにぎり	麦茶 米 炊きこみわかめ
15	土	牛乳 かぼちゃポロ	ごはん	ハヤシソース バナナ 麦茶	ベーコン 油 人参 玉葱 ジャがいも ハヤシルウ バナナ 麦茶	牛乳 フルーツゼリー せんべい	牛乳 フルーツゼリー せんべい
18	火	牛乳 ライスクッキー	ごはん	インディアンポーク はるさめサラダ ポテトスープ 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 塩 こしょう 生姜 にんにく 油 玉葱 人参 コーン カレー粉 しょうゆ りんごジャム きゅうり マロニー 人参 酢 砂糖 油 塩 ベーコン ジャがいも 玉葱 鶏がらスープ 塩 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ブレーンケーキ	牛乳 ホットケーキミックス 牛乳 バター 砂糖
19	水	牛乳 かぼちゃポロ	ごはん	回鍋肉風 ワンタンスープ バナナ 麦茶	豚肉 油 生姜 にんにく 玉葱 人参 きゃべつ ビーマン しょうゆ 砂糖 酢 みそ こま油 片栗粉 ベーコン 人参 もやし ねぎ こま油 ワンタンの皮 鶏がらスープ しょうゆ 塩 バナナ 麦茶	ヨーグルトあえ	ヨーグルト 生クリーム 砂糖 バナナ ももシロップ漬 みかんシロップ漬
20	木	牛乳 あんぱん(卵なし)	ごはん	ポテトミートグラタン わかめのスープ ふりかけ 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 玉葱 ジャがいも マカロニ ケチャップ トマトピューレ 鶏がらスープ チーズ パン粉 パセリ粉 チンゲンサイ えのきたけ わかめ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 ふりかけ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ジャムパン	牛乳 パン いちごジャム
21	金	牛乳 ソースせんべい	ごはん	煮魚 カリコリ漬け みそ汁 バナナ 麦茶	かじき 酒 生姜 みりん 砂糖 しょうゆ きゅうり きゅうり たくあん しょうゆ こま 豆腐 あおさ 玉ねぎ みそ 削り節 バナナ 麦茶	牛乳 プリン	牛乳 プリン
22	土	牛乳 あんぱん(卵なし)	ごはん	チキンカレー バナナ 麦茶	鶏肉の水餃 ジャがいも 玉葱 人参 油 カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶	牛乳 お米のデザート	牛乳 お米のデザート
24	月	牛乳 かぼちゃポロ	ごはん	鶏肉のしょうが焼き 切り干し大根の炒め煮 みそ汁 バナナ 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 切り干し大根 人参 油揚げ 竹輪 油 砂糖 しょうゆ 酒 豆腐 玉葱 えのきたけ 削り節 みそ バナナ 麦茶	ヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい
25	火	牛乳 ライスクッキー	ごはん	タコライス きゅうりのマヨサラダ ベーコンのスープ 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 油 ウィンナー 玉葱 人参 きゃべつ ビーマン トマト ケチャップ 砂糖 鶏がらスープ 塩 きゅうり チーズ ノンエッグマヨネーズ ベーコン ジャがいも 人参 ねぎ 鶏がらスープ 塩 しょうゆ パセリ粉 旬の柑橘類 麦茶	麦茶 とうもろこし(以上児)	麦茶 とうもろこし(以上児)
26	水	コーンフレークの 牛乳かけ	ごはん	かじきの香味焼き パンサンサー 玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	かじき 生姜 にんにく しょうゆ 酒 砂糖 こま油 マロニー きゃべつ きゅうり 人参 ハム 酢 砂糖 しょうゆ こま こま油 玉葱 人参 かまぼこ 鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ バナナ 麦茶	牛乳 菓子	牛乳 菓子
27	木	牛乳 羊子せんべい	ごはん	五目炒め煮 みそ汁 やきのり バナナ 麦茶	鶏肉 人参 ジャがいも さつまいも 竹輪 油 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 油揚げ 豆腐 みそ ねぎ 味付け海苔 バナナ 麦茶	牛乳 シュガーラスク	牛乳 パン 砂糖 バター
28	金	牛乳 あんぱん(卵なし)	ごはん	ポークカレー フレンチサラダ 福神漬 すいか 麦茶	豚肉 油 生姜 玉葱 人参 ジャがいも カレールウ 中濃ソース りんご きゅうり きゅうり 人参 コーン 酢 砂糖 油 塩 福神漬 すいか 麦茶	アイス	アイス
29	土	牛乳 かぼちゃポロ	ごはん	ウィンナーカレー バナナ 麦茶	ウィンナー 玉葱 人参 ジャがいも カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶	牛乳 フルーツゼリー せんべい	牛乳 フルーツゼリー せんべい
31	月	牛乳 せんべい(塩)	ごはん	焼き魚 ごまあえ 栄養すいとん 旬の柑橘類 麦茶	魚 きゅうり ほうれん草 こま 砂糖 しょうゆ 豚肉 人参 大根 しめじ ねぎ 小麦粉 豆腐 みそ 削り節	牛乳 フルーツポンチ	ゼリー みかんシロップ漬 ももシロップ漬 りんごジュース

目標量	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	524kcal	558kcal
たんぱく質	17.3~26.6g	18.0~27.8g
脂質	11.8~17.7g	12.5~18.7g
食塩	1.6g	1.5g

平均	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	526kcal	549kcal
たんぱく質	18.0g	21.5g
脂質	17.5g	18.5g
食塩	1.7g	1.9g

※ご家庭で食べたことのない食品等ございましたら、園にお知らせください。
※材料の割合により、献立が変わることがあります。
上記の食品以外も使用することがあります。

毎月19日は
食育の日


