献　　立　　表　　＜ 以上児 ＞

2023年9月　　ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材料名（○は午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
1 金	パン 鶏肉のチーズ焼き 南瓜サラダ 大根とキャベツのスープ、メロン	535 22.5 18.6 1.6	ロールパン、○もち米、○七分つき米、マヨネーズ、○黒ごま	鶏もも肉、木綿豆腐、スライスチーズ、○あずき(乾)	メロン、かぼちゃ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、だいこん、キャベツ、えのきたけ、しょうが	本みりん、しょうゆ、中華あじ、○食塩、食塩	赤飯おにぎり
2 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
4 月	チキンライス ごぼうサラダ 卵スープ バナナ	541 16.1 12.7 1.3	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、マヨネーズ、押麦、油	木綿豆腐、鶏もも肉、○牛乳、○脱脂粉乳、ツナ缶、○無塩バター、卵	バナナ、にんじん、○りんご、たまねぎ、キャベツ、コーン(冷凍)、ごぼう、きゅうり、こまつな、グリンピース(水煮缶詰)	ケチャップ、中華あじ、食塩	ミルク りんごのスコーン
5 火	ご飯 魚のカレー煮 和風サラダ もやしスープ	533 24.3 18.9 1.8	七分つき米、小麦粉、三温糖、押麦	さば、木綿豆腐、○ミックスチーズ、○ベーコン、○脱脂粉乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	たまねぎ、きゅうり、トマト、もやし、コーン(冷凍)、エリンギィ、しめじ、こまつな、キャベツ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、中華あじ、○食塩、カレー粉	ミルク じゃがベーコン焼き
6 水	ご飯 豆腐のチャンプル 華風サラダ 黒はんぺん汁	532 20.7 12.1 1.6	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、押麦、ごま油、○黒ごま、片栗粉、三温糖	木綿豆腐、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、○卵、油揚げ、○みそ、黒はんぺん、ハム、かつお節	みかん缶、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、まいたけ、だいこん、キャベツ、万能ねぎ、こまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、酢、食塩	ミルク 味噌入り蒸しパン
7 木	ご飯 親子煮 納豆和え 味噌汁	491 24.2 15.5 1.8	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、押麦、三温糖、○油、油	木綿豆腐、○卵、○ミックスチーズ、納豆、鶏もも肉、卵、○豚肉(肩ロース)、油揚げ、みそ、かつお節、○かつお節	○キャベツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、ほうれんそう、しいたけ、○ねぎ、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、○しょうゆ、本みりん	お好み焼き
8 金	パン 鶏肉のごまから揚げ 花畑サラダ わかめスープ	529 21.8 23.2 1.6	○七分つき米、ロールパン、油、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、ごま、○ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、○プロセスチーズ、卵、ハム	コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、だいこん、りんご、こまつな、キャベツ、生わかめ、しょうが	しょうゆ、○本みりん、○しょうゆ、酒、中華あじ、食塩	焼きおにぎり
9 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
11 月	ご飯 大和煮 三色ごま和え 味噌汁	523 18.6 17.8 1.4	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、三温糖、押麦、ごま、油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵、○牛乳、みそ、かつお節	○なし、だいこん、キャベツ、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、コーン(冷凍)、きゅうり、たまねぎ、しめじ、こまつな、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)、しょうが	しょうゆ、酒	ミルク 梨のカップケーキ
12 火	五目寿司 フレーク和え 初秋汁 バナナ	493 15.9 12.1 1.8	七分つき米、さといも、三温糖、○三温糖	○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、卵、油揚げ、ツナ缶、みそ、かつお節	バナナ、○みかん缶、キャベツ、にんじん、しいたけ、まいたけ、ほうれんそう、こまつな、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、食塩	みかんヨーグルト クラッカー
13 水	ご飯 ひじきの炒め煮 ほうれん草のポテト和え 味噌汁	461 20.1 11.3 2.0	○ゆでうどん、七分つき米、じゃがいも、○ごま油、押麦、三温糖、油	木綿豆腐、鶏もも肉、○豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、さつま揚げ、かつお節	○キャベツ、にんじん、ほうれんそう、○にんじん、○たまねぎ、だいこん、こまつな、えのきたけ、しいたけ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)	○ウスターソース、しょうゆ、本みりん	ミルク 焼きうどん
14 木	ご飯 ギョロッケ バンバンジー すまし汁	547 23.8 11.8 1.1	○ちぎりパン(村登屋)、七分つき米、片栗粉、油、パン粉、押麦、ごま、三温糖、ごま油	白身魚すり身、木綿豆腐、○脱脂粉乳、鶏ささ身、卵、かつお節	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、こまつな、えのきたけ、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、酢、食塩	ミルク ちぎりパン
15 金	パン マカロニグラタン フレンチサラダ トマトスープ、メロン	548 19.3 19.5 2.1	ロールパン、○七分つき米、マカロニ、○マヨネーズ、○押麦、油、○ごま、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、ミックスチーズ、○ツナ缶	メロン、キャベツ、にんじん、トマト、たまねぎ、レタス、きゅうり、しめじ、りんご、えのきたけ、○塩こんぶ	ホワイトルウ、酢、中華あじ、食塩	ツナマヨおにぎり ウエハース
16 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
19 火	ご飯 タンドリーレバー キャベツの胡麻マヨネーズ和え チキンスープ、梨	531 21.5 14.7 1.5	七分つき米、○食パン、じゃがいも、○マーガリン、○マヨネーズ、押麦、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、ごま、油	豚レバー、○卵、○脱脂粉乳、鶏もも肉、ツナ缶、ヨーグルト(無糖)	なし、たまねぎ、チンゲンサイ、○きゅうり、キャベツ、しめじ、にんじん、コーン(冷凍)、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、本みりん、酒、中華あじ、カレー粉、食塩、○食塩	ミルク サンドイッチ
20 水	ご飯 魚の揚げおろし煮 五目冷奴 味噌汁	503 23.2 13.3 1.3	七分つき米、片栗粉、油、押麦、三温糖、ごま油	○ビヒダスプレーンヨーグルト加糖、さけ、木綿豆腐、鶏ささ身、みそ、油揚げ、かつお節	だいこん、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、なす、えのきたけ、生わかめ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、酒	ヨーグルト せんべい
21 木	ご飯 厚揚げのコロコロマーボ 三色ナムル 味噌汁	552 17.4 9.7 1.2	○さつまいも、七分つき米、押麦、三温糖、ごま、片栗粉、油、ごま油	生揚げ、豚ひき肉、○脱脂粉乳、みそ、かつお節	もやし、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、まいたけ、ほうれんそう、だいこん、こまつな、えのきたけ、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、酢	ミルク 焼芋
22 金	パン 豆腐ハンバーグ 大根サラダ 野菜スープ、梨	523 19.6 17.8 1.1	ロールパン、○七分つき米、○もち米、じゃがいも、○三温糖、マヨネーズ、パン粉	豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ缶、○きな粉、卵、調製豆乳、バター、	なし、たまねぎ、にんじん、だいこん、コーン(冷凍)、きゅうり、りんご、キャベツ、えのきたけ	ケチャップ、中濃ソース、中華あじ、食塩	おはぎ
25 月	ご飯 千草焼き ささみ和え 味噌汁	519 19.7 16.4 1.6	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、押麦、三温糖、油	卵、木綿豆腐、○脱脂粉乳、ベーコン、鶏ささ身、○無塩バター、みそ、豚肉(肩ロース)、○卵、かつお節	にんじん、きゅうり、ほうれんそう、だいこん、しめじ、こまつな、キャベツ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	ミルク ココアキューブクッキー
26 火	ご飯 豆腐のカレーミートソース キャベツの甘酢和え イタリア風スープ、梨	502 17.7 15.5 1.6	七分つき米、○スパゲティー、じゃがいも、押麦、三温糖、油	木綿豆腐、○ツナ缶、豚ひき肉、○バター、ベーコン	なし、にんじん、たまねぎ、○こまつな、キャベツ、トマト、パイン缶、きゅうり、りんご、グリンピース(水煮缶詰)、○塩こんぶ	カレールウ、酢、ケチャップ、○しょうゆ、中華あじ、食塩	ツナと小松菜のパスタ
27 水	ご飯 切干大根煮 フレーク和え 味噌汁	499 20.0 11.5 1.7	七分つき米、○メロンパン、三温糖、押麦、油	鶏もも肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、油揚げ、ツナ缶、さつま揚げ、みそ、かつお節	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、こまつな、たまねぎ、切り干しだいこん、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク メロンパン
28 木	ご飯 魚の塩焼き 油揚げの中華和え かき玉汁	542 18.5 16.4 0.9	七分つき米、○さつまいも、○くり、○三温糖、○小麦粉、押麦、○片栗粉、ごま、三温糖、ごま油	さば、○ねりあん、木綿豆腐、卵、油揚げ、かつお節、○調製豆乳	キャベツ、ほうれんそう、こまつな、えのきたけ、にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、酢、食塩	栗蒸しようかん
29 金	パン 鶏肉と根菜の炒め物 小松菜のサラダ 春雨スープ、梨	475 17.7 12.7 1.5	○七分つき米、ロールパン、さつまいも、○押麦、三温糖、マヨネーズ、○ごま、油	鶏もも肉、木綿豆腐、○しらす干し、ツナ缶	なし、れんこん、にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、ピーマン、チンゲンサイ、しょうが	しょうゆ、酢、中華あじ、食塩	おにぎり ウエハース
30 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参

献　　立　　表　　＜ 未満児 ＞

2023年9月　　とき わ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ	3時おやつ
1 金	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 南瓜サラダ 大根とキャベツのスープ、メロン	(489) (17.1) (12.6) (1.0)	○もち米、○七分つき米、マヨネーズ、○黒ごま、七分つき米	鶏もも肉、木綿豆腐、スライスチーズ、○あずき(乾)	メロン、かぼちゃ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、だいこん、キャベツ、えのきたけ、しょうが	本みりん、しょうゆ、中華あじ、○食塩、食塩	ボーロ	赤飯おにぎり
2 土	（希望保育） お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ボーロ	おやさいせんべい りんごジュース
4 月	チキンライス ごぼうサラダ 卵スープ バナナ	(490) (16.1) (13.1) (1.2)	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、マヨネーズ、押麦、油	木綿豆腐、鶏もも肉、○牛乳、○脱脂粉乳、ツナ缶、○無塩バター、卵、◎調製豆乳	バナナ、にんじん、○りんご、たまねぎ、キャベツ、コーン(冷凍)、ごぼう、きゅうり、こまつな、グリンピース(水煮缶詰)	ケチャップ、中華あじ、食塩	豆乳	ミルク りんごのスコーン
5 火	ご飯 魚のカレー煮 和風サラダ もやしスープ	(454) (19.9) (15.1) (1.5)	七分つき米、小麦粉、三温糖、押麦	さば、木綿豆腐、○ミックスチーズ、○ベーコン、○脱脂粉乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	たまねぎ、きゅうり、トマト、もやし、コーン(冷凍)、エリンギィ、しめじ、こまつな、キャベツ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、中華あじ、○食塩、カレー粉	ボーロ	ミルク じゃがベーコン焼き
6 水	ご飯 豆腐のチャンプル 華風サラダ 黒はんぺん汁	(466) (19.5) (12.5) (1.4)	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、押麦、ごま油、○黒ごま、片栗粉、三温糖	木綿豆腐、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、○卵、油揚げ、○みそ、黒はんぺん、ハム、かつお節、◎調製豆乳	みかん缶、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、まいたけ、だいこん、キャベツ、万能ねぎ、こまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、酢、食塩	豆乳	ミルク 味噌入り蒸しパン
7 木	ご飯 親子煮 納豆和え 味噌汁	(481) (22.3) (15.4) (1.5)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、押麦、三温糖、○油、油	木綿豆腐、○卵、○ミックスチーズ、納豆、鶏もも肉、卵、○豚肉(肩ロース)、油揚げ、みそ、かつお節、○かつお節、○調製豆乳	○キャベツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、ほうれんそう、しいたけ、○ねぎ、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、○しょうゆ、本みりん	バナナ	お好み焼き 豆乳
8 金	ご飯 鶏肉のごまから揚げ 花畑サラダ わかめスープ	(457) (16.6) (16.2) (1.1)	○七分つき米、油、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、ごま、○ごま油、七分つき米	鶏もも肉、木綿豆腐、○プロセスチーズ、卵、ハム	コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、だいこん、りんご、こまつな、キャベツ、生わかめ、しょうが	しょうゆ、○本みりん、○しょうゆ、酒、中華あじ、食塩	せんべい	焼きおにぎり
9 土	（希望保育） お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ボーロ	ビスケット りんごジュース
11 月	ご飯 大和煮 三色ごま和え 味噌汁	(459) (17.8) (17.1) (1.3)	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、三温糖、押麦、ごま、油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵、○牛乳、みそ、かつお節、◎調製豆乳	○なし、だいこん、キャベツ、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、コーン(冷凍)、きゅうり、たまねぎ、しめじ、こまつな、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)、しょうが	しょうゆ、酒	豆乳	ミルク 梨のカップケーキ
12 火	五目寿司 フレーク和え 初秋汁 バナナ	(440) (13.0) (10.0) (1.5)	七分つき米、さといも、三温糖、○三温糖	○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、卵、油揚げ、ツナ缶、みそ、かつお節	バナナ、○みかん缶、キャベツ、にんじん、しいたけ、まいたけ、ほうれんそう、こまつな、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、食塩	ボーロ	みかんヨーグルト クラッカー
13 水	ご飯 ひじきの炒め煮 ほうれん草のポテト和え 味噌汁	(433) (19.0) (12.0) (1.6)	七分つき米、じゃがいも、○ごま油、押麦、三温糖、油、○七分つき米	木綿豆腐、鶏もも肉、○豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、さつま揚げ、かつお節、◎調製豆乳	○キャベツ、にんじん、ほうれんそう、○にんじん、○たまねぎ、だいこん、こまつな、えのきたけ、しいたけ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)	○ウスターソース、しょうゆ、本みりん	豆乳	ミルク 混ぜご飯
14 木	ご飯 ギョロッケ バンバンジー すまし汁	(483) (20.1) (9.5) (0.9)	○ちぎりパン、七分つき米、片栗粉、油、パン粉、押麦、ごま、三温糖、ごま油	白身魚すり身、木綿豆腐、○脱脂粉乳、鶏ささ身、卵、かつお節	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、こまつな、えのきたけ、しょうが、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、酒、酢、食塩	バナナ	ミルク ちぎりパン
15 金	ご飯 マカロニグラタン フレンチサラダ トマトスープ、メロン	(484) (14.7) (13.7) (1.5)	○七分つき米、マカロニ、○マヨネーズ、○押麦、油、○ごま、三温糖、七分つき米	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、ミックスチーズ、○ツナ缶	メロン、キャベツ、にんじん、トマト、たまねぎ、レタス、きゅうり、しめじ、りんご、えのきたけ、○塩こんぶ	ホワイトルウ、酢、中華あじ、食塩	せんべい	ツナマヨおにぎり ウエハース
16 土	（希望保育） お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ボーロ	おやさいせんべい りんごジュース
19 火	ご飯 タンドリーレバー キャベツの胡麻マヨネーズ和え チキンスープ、バナナ	(493) (20.5) (14.7) (1.3)	七分つき米、○食パン、じゃがいも、○マーガリン、○マヨネーズ、押麦、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、ごま、油	豚レバー、○卵、○脱脂粉乳、鶏もも肉、ツナ缶、ヨーグルト(無糖)、◎調製豆乳	たまねぎ、チンゲンサイ、○きゅうり、キャベツ、しめじ、にんじん、コーン(冷凍)、しょうが、バナナ	しょうゆ、ケチャップ、本みりん、酒、中華あじ、カレー粉、食塩、○食塩	豆乳	ミルク サンドイッチ
20 水	ご飯 魚の揚げおろし煮 五目冷奴 味噌汁	(459) (19.5) (13.5) (1.2)	七分つき米、片栗粉、油、押麦、三温糖、ごま油、○三温糖	さけ、木綿豆腐、鶏ささ身、みそ、油揚げ、かつお節、○ヨーグルト(無糖)	だいこん、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、なす、えのきたけ、生わかめ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが、○バナナ	しょうゆ、みりん、酢、酒	ウエハース	バナナヨーグルト クラッカー
21 木	ご飯 厚揚げのコロコロマーボ 三色ナムル 味噌汁	(487) (15.0) (7.8) (1.0)	○さつまいも、七分つき米、押麦、三温糖、ごま、片栗粉、油、ごま油	生揚げ、豚ひき肉、○脱脂粉乳、みそ、かつお節	もやし、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、まいたけ、ほうれんそう、だいこん、こまつな、えのきたけ、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、酒、酢	バナナ	ミルク 焼芋
22 金	ご飯 豆腐ハンバーグ 大根サラダ 野菜スープ、バナナ	(508) (17.5) (14.8) (0.7)	○七分つき米、○もち米、じゃがいも、○三温糖、マヨネーズ、パン粉、七分つき米	豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ缶、○きな粉、卵、調製豆乳、バター、◎調製豆乳	たまねぎ、にんじん、だいこん、コーン(冷凍)、きゅうり、りんご、キャベツ、えのきたけ、バナナ	ケチャップ、中濃ソース、中華あじ、食塩	豆乳	おはぎ
25 月	ご飯 千草焼き ささみ和え 味噌汁	(461) (16.8) (13.2) (1.3)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、押麦、三温糖、油	卵、木綿豆腐、○脱脂粉乳、ベーコン、鶏ささ身、○無塩バター、みそ、豚肉(肩ロース)、○卵、かつお節	にんじん、きゅうり、ほうれんそう、だいこん、しめじ、こまつな、キャベツ、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、食塩	バナナ	ミルク ココアキューブクッキー
26 火	ご飯 豆腐のカレーミートソース キャベツの甘酢和え イタリア風スープ、バナナ	(457) (15.2) (15.2) (1.3)	七分つき米、じゃがいも、押麦、三温糖、油、○七分つき米	木綿豆腐、○ツナ缶、豚ひき肉、○バター、ベーコン、◎調製豆乳	にんじん、たまねぎ、○こまつな、キャベツ、トマト、パイン缶、きゅうり、りんご、グリンピース(水煮缶詰)、○塩こんぶ、バナナ	カレールウ、酢、ケチャップ、○しょうゆ、中華あじ、食塩	豆乳	ツナライス
27 水	ご飯 切干大根煮 フレーク和え 味噌汁	(451) (17.2) (12.8) (1.7)	七分つき米、三温糖、押麦、油、○食パン、○三温糖	鶏もも肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、油揚げ、ツナ缶、さつま揚げ、みそ、かつお節、○バター、○きな粉	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、こまつな、たまねぎ、切り干しだいこん、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ボーロ	ミルク きな粉トースト
28 木	ご飯 魚の塩焼き 油揚げの中華和え かき玉汁	(485) (16.4) (16.0) (0.8)	七分つき米、○さつまいも、押麦、ごま、三温糖、ごま油	さば、木綿豆腐、卵、油揚げ、かつお節、○調製豆乳	キャベツ、ほうれんそう、こまつな、えのきたけ、にんじん、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、酒、酢、食塩	バナナ	ふかし芋
29 金	ご飯 鶏肉と根菜の炒め物 小松菜のサラダ 春雨スープ、バナナ	(479) (16.1) (11.2) (1.0)	○七分つき米、さつまいも、○押麦、三温糖、マヨネーズ、○ごま、油、七分つき米	鶏もも肉、木綿豆腐、○しらす干し、ツナ缶、◎調製豆乳	れんこん、にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、ピーマン、チンゲンサイ、しょうが、バナナ	しょうゆ、酢、中華あじ、食塩	豆乳	おにぎり ウエハース
30 土	（希望保育） お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ボーロ	ビスケット りんごジュース

楽しく食べるために

2023年9月

忙しい毎日の中で食事を作ったり食べさせたりすることに疲れてしまうことがあると思いますが、「食」は子どもが元気に育つために欠かすことができない大切なテーマです。少しでも子どもと一緒に食事を楽しむために、乳幼児期に大切にすべきポイントを確認しましょう。

★食事を楽しむ5つのポイント

・食事の時におなかがすいていますか？

「おなかが減ればグー！と鳴る。」「思いっきり遊んだあとは、おなかがすく！」といったように、子ども自身が空腹を感じられるようになるのが理想です。毎日の生活の中で、早寝、早起きといった規則正しい生活リズムを作り、十分に遊び、1日3回の「いただきます。」「ごちそうさま。」でメリハリのある生活を送りましょう。

・おいしさを見つけられますか？

食事の楽しさはおいしさを知ることです。味覚だけでなく、においや音、見た目、歯ごたえにも関心をよせながら、おいしさを見つけましょう。毎日の食事では、様々な味を経験し、いろいろな食品を見て、触れて食べようと思える環境づくりを心がけましょう。

・一緒に食事づくりをしていますか？

子どもの食事づくりやお手伝いは、マナーを覚え、人とのコミュニケーションをはかるよいチャンスです。料理や買い物などの食事の準備に関わりながら、少しずつできることを増やしていきましょう。

・食べ物の話をよくしますか？

食べたいものを話し合ったり、食事の準備を一緒にしたり、本や遊びを通して食べ物の話題に親しんでいると、自然に食べ物に興味、関心を持てる子どもに育ちます。食の楽しさを言葉で伝え合いながら、みんなで食べることへの関心を高めましょう。

・食事を楽しんでいますか？

食でつながる人の環。「家族や友達と一緒に食べると楽しい。」と感じるのは、人と心が通じて、穏やかな気持ちになれるからです。共食は、健全で充実した食生活を実現させるきっかけになります。作って、食べて、おいしさを伝え合うことで、自然に思いやりの心が育ちます。

参考：厚生労働省「食からはじまる健やかガイド」

★困りごとへの対処法

・むら食いがあり食べてくれない時がある

せっかく作ったのに！とイライラしてしまいがちですが、そこは我慢。何か理由があるのかな？と子どもを観察して、体調に問題がないようであれば、1回の食事なら食べなくても大丈夫！と考えて水分補給をしっかりしておきましょう。

・小食で栄養不足が心配

食べる量が少なくても、成長曲線に沿って成長していることを確認できていれば心配しすぎることなく食事を楽しみましょう。万が一気になることがあったら、1人で悩まずに小児科の医師に相談して、不安を取り除きましょう。

・同じものばかり食べたがる

人は、新しいものに対して恐れや不安を感じる心理的傾向があります。そのため、自分が食べ慣れているものばかりを食べたがることがあります。不安な気持ちは、信頼できる大人やお友達が食べる姿を見てやわらいでいくものなので、おおらかな気持ちで見守りましょう。

・突然嫌がって食べなくなる

自分で食べられるようになると「手で食べたい！」といったような自己主張が出てきます。自分の思いと異なる食べさせ方をされると「イヤイヤ！」となり、食事自体を拒否することもあります。そんな時は、気持ちが落ち着くまで一旦食卓から離れるなどしてゆっくり対応しましょう。

・食事に時間がかかる

成長・発達に個人差が大きい子どもは、食事にかかる時間も大きく異なります。手で食材を確かめながら食べる子。飲み込むまでに時間がかかる子。また、途中で遊んだり、おしゃべりすることが楽しくなってしまうこともあります。年齢が上がれば状況は変わります。無理のない範囲で子どもと一緒に食事を楽しみましょう。

子どもたちは生活と遊びの中で、様々な食体験を積み重ねることで、食を営む力を育みます。遊び心を持って、食を楽しみましょう。

例1　自分で選んで買う楽しさ

例2　違った環境で食べる楽しさ

ベランダ
公園

例3　育てて食べる楽しさ

例4　自分で選んで、作って食べる楽しさ

手巻き寿司
オープンサンドイッチ