



きゅうしょくだよい

聖隸のあ保育園 2025年12月

暦の上の季節は冬ですが、日中は過ごしやすい日も多く、子どもたちは元気いっぱい体を動かしています。今年もあとわずかとなっていました。何かと慌ただしい日が増え、生活リズムを崩しがちですが、温かい料理やバランスを整えた食事を提供して元気に新しい年を迎えるようにサポートしていきたいと思います。

先日は「子どもの食生活についての調査」へのご協力をいただきありがとうございました。

今年は、乳幼児が苦手とされている「生野菜」と「葉野菜」をご家庭でどのように食べられているかについて、質問をさせていただきました。

野菜には、体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維がたっぷり！風邪をひきにくくしたり、おなかの調子をよくしたりする働きがあります。今回は、子どもたちが、野菜に親しみ、おいしく食べられる為の工夫を紹介します。

野菜を「美味しいね！」と感じるための工夫

食卓に積極的に出す

毎日の食事に野菜を取り入れる。色々な種類の野菜を出すことで、新しい味との出会いにつながります。



苦手な野菜も一口から

無理強いはせず、「一口だけでも食べてみようか」と優しく声をかけ、食べられたらたくさん褒める。



野菜について話す

野菜に注目して、会話をすることで、野菜への親近感が芽生え、興味関心が高まります。



野菜に触れる機会を増やす

お手伝いをしたり、プランターで簡単に育てられる野菜と一緒に育てたりすることで、食への関心を深めることができます。



調理の工夫で食べやすく

歯ざわりが気になる葉物野菜は、食べやすく小さめに切って、柔らかく煮たり、ゆでたり、汁ものに入れる。



固くて、土臭さがある根菜は、ほっくりとなるまで長時間煮て、出汁で仕上げる。



苦味・えぐ味・辛味がある野菜は、下処理を工夫して（下ゆで・下味など）、食べやすくする。



子どもの好きな味付け、または好きな食材と組み合わせておいしく食べましょう。



先日の嗜好調査より…

「我が家ならではと思う、野菜の食べ方、方法、お気に入りレシピ」を多数教えていただき、ありがとうございました。いくつかご紹介させていただきます。

☆調理の工夫：野菜は味噌汁やスープに入れる。柔らかく煮る。みそ、マヨネーズ、焼肉のたれを使用する。下処理に手間をかけて食べやすくする。揚げ物にする。細かくカットや千切りにする。生春巻き、とん平焼きや卵焼きに野菜を入れる。食感を楽しく、クルトン・ナッツ・ドライフルーツを使用する。

☆その他：お手伝い。味見。栽培や収穫。可愛い型抜きや串にさす。声掛けで楽しく。





園で子どもたちがよく食べた、噛むことを促すメニューをご紹介します。



れんこんの天ぷら

半月切り・スティックなど いろいろな切り方
を試してみるのも楽しいですよ！



材料	作りやすい分量	作り方
れんこん	150 g	① れんこんは皮を剥いて食べやすい大きさに切り水につける。
小麦粉	30 g	② ボウルに小麦粉・あおのり・水を加えて混ぜ合わせる。
あおのり	小さじ1	③ 水気を拭いたれんこんを②に入れて衣をつける。
水	40 g	④ 鍋に油を180度に熱し③を4~5個ずつ入れて揚げる。
揚げ油	適量	

ブロッコリーのサラダ

月齢に応じて茹で時間を調節してください。



材料	作りやすい分量	作り方
ブロッコリー	100 g	① ブロッコリーは小房にカットする。
パプリカ（赤）	25 g	② パプリカは食べやすい大きさにカットする。
コーン缶	30 g	③ ①と②を茹でる。
ツナ	20 g	④ ドレッシングの材料をしっかりと混ぜる。
★ドレッシング		⑤ ③とコーン缶、ツナを混ぜる。
酢	6 g	⑥ ドレッシングを全体に混ぜて完成。
オリーブ油	5 g	
塩	0.4 g	
砂糖	2 g	
マヨネーズ	10 g	

ポトフ

季節の野菜やワインナーを入れても美味しいです。
豆乳や牛乳を加えてシチュー風にしてもいいですね。



材料	作りやすい分量	作り方
鶏モモ肉	80 g	① 材料を食べやすい大きさにカットする。
じゃが芋	120 g	② 鍋に材料と水を入れ、具材が柔らかくなるまで加熱する。
玉葱	40 g	③ コンソメを入れて味を調えて、更に加熱し具材に味を染み込ませて完成。
人参	40 g	
キャベツ	60 g	
水	480 ml	
コンソメ	4 g	

