

# おんぱくだより 月号

## 家族で実践！子どもの食事を豊かにする6つのヒント

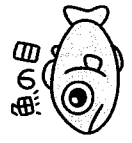
家庭では「食べムラ」や「好き嫌い」があり、食事作りに悩む方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで今月は、私たち給食室が大切にしている視点から、家庭で実践できる、子どもの食事を豊かにする7つのヒントを具体的なアプローチに分けて詳しくお伝えします。ちよっとした工夫で、子どもの食欲と笑顔を引き出し、食事の時間をさらに豊かなものにしていきましょう！

### 1・苦手克服のコツ：嫌いの壁を乗り越えるひと工夫

子どもが嫌がる原因(見た目、匂い、食感)を探り、それに合わせた工夫で抵抗感を減らしましょう。

#### ・見た目を変える

色や形が嫌な場合は、細かく刻んで色味を隠し、ハンバーグやオムレツなどに混ぜ込みましょう。取り出せないように調理することで、知らず知らずのうちに栄養を摂らせることができます。



#### ・食感を工夫する

野菜をポタージュやペーパースト状にしたり、逆に揚げてカリッとさせたりと、食感を変えることで、口に運びやすくします。

#### ・挑戦を引き出す

いつもは混ぜ込んでいた食材を、ひと口だけ元の形で添えてみましょう。無理強いはいせず、食べられなくても向き合えた姿勢を褒めることで、「挑戦する意欲」を育てます。



### 2・味付けのコツ：薄味でおいしさを引き出す

子どもの味覚形成期には、濃すぎる味付けを避け、素材の味を大切にすることが重要です。

#### ・だし(出汁)の風味とうま味の活用

かつお節や昆布などからとっただしは、うま味成分で食材の味をサポートし、塩分や砂糖の使用量を自然に減らすことができます。だしの風味は、食事への安心感にもつながります。



#### ・風味やコクを足して満足度アップ

塩分を減らしたいときは、ごまや海苔、かつお節といった風味豊かな食材を仕上げに少量加えることで、味覚だけでなく嗅覚も刺激され、満足度が高まります。また、オリーブ油やえごま油などの良質な油を少量加えると、コクがプラスされ、子どもでも食べやすい味に仕上がります。

#### ・将来の健康に配慮

家庭でも、塩分、砂糖、油の使用量に配慮しましょう。特に市販の調味料や加工品を多用する際は、薄めるなどの工夫が必要です。

### 3・食欲アップのコツ：五感を刺激する見た目と食感

食欲を湧かせるためには、見た目や食感、量が重要なポイントです。

#### ・食感でアクセントを

柔らかいものだけでなく、カリカリ、シャキシャキといった食感のコントラストを料理に加えることで、噛む回数を増やしつつ、食べ飽きを防ぎます。



#### ・見た目の工夫と適切な量

星や動物の型抜きを使ったり、カラフルな彩りを意識したりすることで、食べる意欲を引き出します。また、一度に大盛りを出すのではなく、「頑張って食べきれそうな量」で盛り付け、達成感を持たせましょう。

### 4・栄養の吸収効率を高めるコツ

せっかく摂った栄養を効率よく体に届けるための組み合わせのコツをご紹介します。

#### ・ビタミンCと鉄分

鉄分は体に吸収されにくい栄養素ですが、ビタミンC(柑橘類、ブロッコリーなど)と一緒にとることで吸収率がアップします。

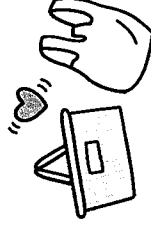


#### ・油とペーパークロトン

にんじんやほうれん草に含まれるペーパークロトン(体内でビタミンAに変わる)は、油と一緒に調理することで吸収率が格段に上がります。(例:炒め物、油を使った和え物)

### 5・楽しく食べる環境作り：食への興味を深める

食に触れる頻度を増やすことが、食べ物への興味と「好き」を育みます。



#### ・お手伝いで参加意識を

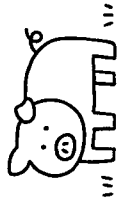
買い物、調理(洗う、ちぎる)、配膳など、簡単な作業を子どもと一緒にに行いましょう。自分が関わった食べ物には愛着が湧き、挑戦しやすくなります。

#### ・好きな食べ物を起点に

苦手な食材に固執せず、好きな果物や食べ物や食生活を起点に、関連する食材や似た食感のものに挑戦させてみましょう。

### 6・食への感謝を育むコツ

食育の最終目標は、命をいただき、それを支える人や環境に感謝する心です。



#### ・命のつながりを意識する会話を

魚や肉、野菜といった食べ物がどのように私たちの食卓に届いたのか、その「命のつながり」を意識する会話を家庭でぜひ取り入れてみてください。

#### ・「ありがとう」を込めて食べる習慣

「いただきます」「ごちそうさま」を通して、食材や作ってくれた人への感謝を言葉にする習慣を大切にしましょう。

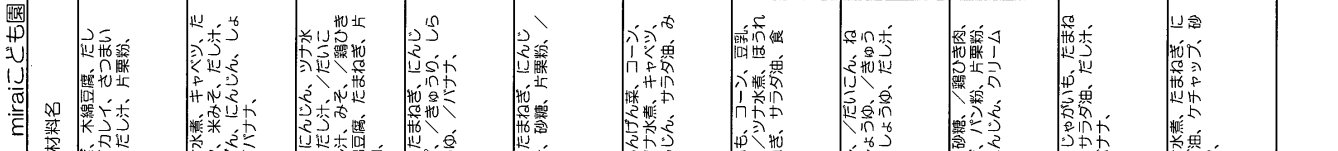
令和8年5月離乳食献立表

日付	献立名	おやつ	材料名	献立名	材料名
01 金	ケチャップライス春野菜のスープ	ラスク	米、ツナ水蒸、たまねぎ、にんじん、サラダ油、ケチャップ、プロットコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、食塩、/ サンドイッチャバネ、サラダ油、砂糖、	ケチャップリソップ春野菜のスープ	米、ツナ水蒸、たまねぎ、にんじん、サラダ油、ケチャップ、プロットコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、食塩、
02 土	トマトライス、スープ	あかちゃんせんべい	米、ツナ水蒸、たまねぎ、にんじん、コーン、ホールトマト、食塩、片栗粉、/ オレンジ、/ せんべい、	トマトあんかけ粥、フルーツ	米、ツナ水蒸、たまねぎ、にんじん、コーン、ホールトマト、食塩、片栗粉、/ オレンジ、
07 木	味噌豆腐わかめめスープはるさめのやわらか和え	パンケーキ	米、不耕粒、鶏ひき肉、たまねぎ、だし汁、米みそ、しょうゆ、/ わかめ、ちんぴん菜、しょうゆ、/ 味噌、きゅうり、砂糖、/ ホットケーキミックス、かぼちゃ、豆腐、サラダ油、	味噌豆腐あんかけ粥、わかめのはるさめのやわらか和え	米、不耕粒、鶏ひき肉、たまねぎ、だし汁、米みそ、しょうゆ、/ わかめ、ちんぴん菜、しょうゆ、/ 味噌、きゅうり、砂糖、/ ホットケーキミックス、かぼちゃ、豆腐、サラダ油、
08 金	軟飯みそ汁、蒸し肉回子	びるびるトママトゼリー	米、/ 雑穀、キャベツ、だし汁、米みそ、/ 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、片栗粉、/ トマト、アカー(寒天)、砂糖、りんごジュース、	全粥〜7倍粥みそ汁、蒸し肉回子	米、/ 雑穀、キャベツ、だし汁、米みそ、/ 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、片栗粉、
09 土	にゅうめん、フルーツ	あかちゃんせんべい	そうめん、豚肉、にんじん、だし汁、しょうゆ、/ オレンジ、/ せんべい、	にゅうめん、フルーツ	そうめん、ツナ水蒸、にんじん、だし汁、しょうゆ、/ オレンジ、
11 月	わかめ、しょうゆ、蒸し、かぼちゃ	そばろおにぎり	そうめん、ツナ水蒸、わかめ、しょうゆ、砂糖、だし汁、/ かぼちゃ、食塩、/ 米、鶏ひき肉、だし汁、しょうゆ、みりん、	わかめ、しょうゆ、蒸し、かぼちゃ	そうめん、ツナ水蒸、わかめ、しょうゆ、砂糖、/ かぼちゃ、食塩、
12 火	軟飯、すまし汁、カレーのクリーム	豆腐手子ミ	米、/ 雑穀、たまねぎ、だし汁、しょうゆ、/ カレー、クリームコーン、/ こまつな、にんじん、米粉、片栗粉、/ キングパワダー、食塩、豆腐、豆乳、サラダ油、しょうゆ、ごま油、白ごま、	全粥〜7倍粥、すまし汁、カレーのクリーム	米、/ 雑穀、たまねぎ、だし汁、しょうゆ、/ カレー、食塩、クリームコーン、/ たまねぎ、にんじん、米粉、片栗粉、/ キングパワダー、食塩、豆腐、豆乳、サラダ油、しょうゆ、ごま油、白ごま、
13 水	鶏のすき焼き、みそ汁、フルーツ	新にんじんのケーキ	米、鶏ひき肉、たまねぎ、はくさい、にんじん、しょうゆ、片栗粉、/ キャベツ、ホットケーキミックス、砂糖、にんじん、牛乳、バター、	鶏のすき焼きあんかけ粥、みそ汁、フルーツ	米、鶏ひき肉、たまねぎ、はくさい、にんじん、しょうゆ、片栗粉、/ キャベツ、ホットケーキミックス、砂糖、にんじん、牛乳、バター、
14 木	軟飯、すまし汁、白身魚野菜のあんかけ	あかちゃんせんべい	米、/ 雑穀、わかめ、だし汁、しょうゆ、/ カレー、だし汁、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/ せんべい、	全粥〜7倍粥、すまし汁、白身魚野菜のあんかけ	米、/ 雑穀、わかめ、だし汁、しょうゆ、/ カレー、だし汁、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、
15 金	パン、トマトスープ、プロットコリーのやわらか和え	ポンデケーキ	カンパニユ、/ 鶏ひき肉、ホールトマト、キャベツ、食塩、/ プロットコリー、しょうゆ、/ じゃがいも、米粉、片栗粉、食塩、サラダ油、	パン粥、トマトスープ、ぎゅうりのやわらか和え	カンパニユ、砂糖、/ 鶏ひき肉、ホールトマト、キャベツ、食塩、/ プロットコリー、しょうゆ、
16 土	ツナ、フルーツ	あかちゃんせんべい	米、ツナ水蒸、たまねぎ、こまつな、にんじん、しょうゆ、片栗粉、/ ハナナ、/ せんべい、	ツナ粥、フルーツ	米、ツナ水蒸、たまねぎ、こまつな、にんじん、しょうゆ、片栗粉、/ ハナナ、
18 月	軟飯、みそ汁、ツナじゃが	あかちゃんせんべい	米、/ だいたい、だし汁、みそ、/ ツナ水蒸、じゃがいも、にんじん、サラダ油、しょうゆ、砂糖、/ せんべい、	全粥〜7倍粥、みそ汁、ツナじゃが	米、/ だいたい、だし汁、みそ、/ ツナ水蒸、じゃがいも、にんじん、サラダ油、しょうゆ、砂糖、

日付	献立名	おやつ	材料名	献立名	材料名
19 火	軟飯、みそ汁、白身魚とさつまいもの煮付け	黒蒸しパン	米、/ だいたい、たまねぎ、木綿豆腐、だし汁、米みそ、/ カレー、さつまいも、しょうゆ、だし汁、片栗粉、/ ホットケーキミックス、豆腐、砂糖、黒ごま、ひじき、サラダ油、	全粥〜7倍粥、みそ汁、白身魚とさつまいもの煮付け	米、/ だいたい、たまねぎ、木綿豆腐、だし汁、米みそ、/ カレー、さつまいも、しょうゆ、だし汁、片栗粉、/ ホットケーキミックス、豆腐、砂糖、黒ごま、ひじき、サラダ油、
20 水	ツナ味噌、そうめん、いわし、わらわ、フルーツ	あかちゃんせんべい	そうめん、ツナ水蒸、キャベツ、たまねぎ、コーン、米みそ、だし汁、砂糖、/ いんげん、にんじん、しょうゆ、砂糖、/ ハナナ、/ せんべい、	ツナ味噌、そうめん、いわし、わらわ、フルーツ	そうめん、ツナ水蒸、キャベツ、たまねぎ、コーン、米みそ、だし汁、砂糖、/ いんげん、にんじん、しょうゆ、砂糖、/ ハナナ、
21 木	新たまねぎ、ツナのおじやみそ汁、お豆腐、ナグツ	あかちゃんせんべい	米、たまねぎ、にんじん、ツナ水蒸、しょうゆ、だし汁、/ だいにん、ねぎ、だし汁、みそ、/ 鶏ひき肉、食塩、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、サラダ油、/ せんべい、	新たまねぎ、ツナのおじやみそ汁、お豆腐、ナグツ	米、たまねぎ、にんじん、ツナ水蒸、しょうゆ、だし汁、/ だいにん、ねぎ、だし汁、みそ、/ 鶏ひき肉、食塩、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、サラダ油、
22 金	ケチャップライス、しらす和、フルーツ	手作りパン	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、/ きゅうり、しらす干し、しょうゆ、/ ハナナ、/ ホットケーキミックス、ヨーグルト、砂糖、サラダ油、	ケチャップライス、しらす和、フルーツ	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、/ きゅうり、しらす干し、しょうゆ、/ ハナナ、/ ホットケーキミックス、ヨーグルト、砂糖、サラダ油、
23 土	ツナみそ、粥、フルーツ	あかちゃんせんべい	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ、砂糖、片栗粉、/ オレンジ、/ せんべい、	ツナみそ、粥、フルーツ	米、ツナ水蒸、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ、砂糖、片栗粉、/ オレンジ、
25 月	軟飯、はるさめ、スープ、ツナと野菜のみそ炒め	あかちゃんせんべい	米、/ 雑穀、ちんぴん菜、コーン、しょうゆ、/ ツナ水蒸、キャベツ、たまねぎ、にんじん、サラダ油、みそ、砂糖、/ せんべい、	全粥〜7倍粥、はるさめ、スープ、ツナと野菜のみそ炒め	米、/ 雑穀、ちんぴん菜、コーン、しょうゆ、/ ツナ水蒸、キャベツ、たまねぎ、にんじん、サラダ油、みそ、砂糖、
26 火	軟飯、豆乳、スープ、ほろ、牛、ツナ炒め	あかちゃんせんべい	米、/ 雑穀、ちんぴん菜、コーン、豆乳、食塩、片栗粉、/ ツナ水蒸、ほろ牛、しょうゆ、たまねぎ、サラダ油、食塩、/ せんべい、	全粥〜7倍粥、豆乳、牛、ほろ、牛、ツナ炒め	米、/ 雑穀、ちんぴん菜、コーン、豆乳、食塩、片栗粉、/ ツナ水蒸、ほろ牛、しょうゆ、たまねぎ、サラダ油、食塩、
27 水	しらす、ごはん、すまし汁、野菜和え	チーズ、かぼちゃもち	米、しらす干し、/ だいにん、ねぎ、だし汁、しょうゆ、/ きゅうり、かぼちゃ、食塩、片栗粉、/ チーズ、サラダ油、	しらす粥、すまし汁、野菜和え	米、しらす干し、/ だいにん、ねぎ、だし汁、しょうゆ、/ きゅうり、かぼちゃ、食塩、片栗粉、/ チーズ、サラダ油、
28 木	パン、チキン、ミニ、トロ、にん、コーン、スープ	菜飯、ごはん	カンパニユ、/ 鶏ひき肉、食塩、たまねぎ、パン粉、片栗粉、サラダ油、/ にんじん、クリームコーン、食塩、/ 米、こまつな、サラダ油、食塩、白ごま、	パン粥、チキン、ミニ、トロ、にん、コーン、スープ	カンパニユ、砂糖、/ 鶏ひき肉、食塩、たまねぎ、パン粉、片栗粉、サラダ油、/ にんじん、クリームコーン、食塩、
29 金	そばろ、あんかけ、林、ヨーグルト、和え	あかちゃんせんべい	米、鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、だし汁、しょうゆ、/ カサリヨーグルト、バナナ、砂糖、/ せんべい、	そばろ、あんかけ、林、ヨーグルト、和え	米、鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、だし汁、しょうゆ、/ カサリヨーグルト、バナナ、砂糖、
30 土	ツナ、スープ、フルーツ	あかちゃんせんべい	スバチ、ツナ水蒸、たまねぎ、にんじん、サラダ油、ケチャップ、砂糖、/ オレンジ、/ せんべい、	ツナ、スープ、フルーツ	そうめん、ツナ水蒸、たまねぎ、にんじん、サラダ油、ケチャップ、砂糖、/ オレンジ、

☆ 給食で提供する食材は、ご家庭で事前にお試しただだきますよう、ご協力を願います。  
 ☆ 天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。

令和8年5月離乳食献立表



miraiこども園

