

食材と「出会う」ことが、食べる意欲の第一歩

「なにこれ？」—そんな一言が、食への興味の入口です。目で見て、鼻で嗅いで、手で触れて。その小さな体験の積み重ねが、「食べてみたい！」という気持ちを育てます。今月は、食材との出会いを増やすヒントをお届けします。

★はじめの食べ物がいっぱいは自然のこと

新しい食べ物を警戒すること(ネオフォビア)は、身を守るための自然な反応です。だから「食べない」は反抗ではなく、子どもの本能なのです。研究では、子どもが新しい食べ物を受け入れるまでに10～15回の「出会い」が必要とされています。口に入れなくても「見る・においを嗅ぐ」だけで十分。それが次の一歩につながります。

【出会いのステップ】 ※順番や回数には個人差があります		
1～3回目	「なにこれ？」じっと見る	拒否反応。でもこれが第一歩！
4～6回目	においをかいでみる	「くさい！」も立派な反応。感覚が育つています。
7～9回目	さわってみる・自分で口元に近づける	興味が行動に。大きな進歩です！
10～12回目	ちよとなめてみる	「食べてみようかな」という気持ちが芽生えます。
13～15回目	「食べた！」	達成！「知っている食べ物」として安心感が育ちます。

※参考：子どもの食体験に関する研究(Birch & Marlin, 1982 / Pliner, 1982)

★食べる意欲を育てる声かけのコツ

大切なのは、まず「知る体験」。食べることはその次でかまいません。「完食」より「食材との出会い」を大切にすることが、長い目で見た食べる力の育ちにつながります。

食材を見た時	×「食べないとダメだよ」	⇒◎「何色に見える？」「さわってみる？」
食卓に出した時	×「残さず食べようね」	⇒◎「今日のとうもろこし、何粒あるかな？」
食べ渋りの時	×「一口でいいから」	⇒◎「においだけかいでみる？」
食べられず	×「なに！全部食べた！」	⇒◎「食べアタムたん、だい！じんか味あった？」



★五感で食材と仲良くなろう

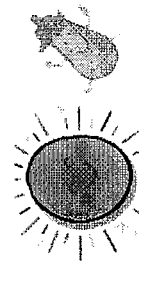
1・目で食べる「色の力」

食材の色は、子どもが最初に受け取るメッセージです。野菜や果物のあの鮮やかな色は、植物が強い日差しや外敵から自分を守るために作り出したものです。そしてその色素が、そのまま私たちの体を守る栄養素にもなっています。

- ・赤(トマト)：リコピン・ビタミンCを含む抗酸化作用があります
- ・橙(かぼちゃ・パプリカ)：β-カロテンが豊富で皮膚や粘膜を守ります
- ・黄(とうもろこし)：ルテインを含み、目の健康を助けます
- ・緑(枝豆・オクラ)：葉酸・ビタミンCを含み、成長期に欠かせない栄養素です
- ・紫(なす)：アントシアニンという抗酸化成分が含まれます

なすはなんでもむるさき色なの？

「太陽から身を守るためにこの色になったんだよ」



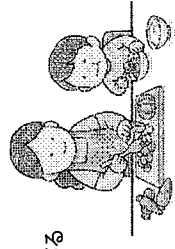
2・鼻で感じる「香りの力」—「くさい！」は才能

子どもは大人よりも嗅覚が鋭く、香りの情報をダイレクトに感じ取っています。「くさい！」という反応も、香りをしっかりキャッチしている証拠です。みょうが・しそ・枝豆を茹でるときの湯気、とうもろこしの甘い香り—繰り返し嗅ぐうちに「知っているにおい」が増え、やがて「安心するにおい」へと変わっていきます。香りととの出会いを重ねることが、食への興味を育てる第一歩になります。

3・手で感じる「形・触力の力」—「ぬるぬるする！」も才能

「ぬるぬるする！」「ちくちくする！」という反応も、触覚が豊かな子どもならではの反応です。オクラのぬるぬる、とうもろこしのざらざら—手で触れることで、食材が「知っているもの」になり、口に入れることへの抵抗感も自然と和らいでいきます。触覚を嫌がる子には、「見るだけ」から始めてOKです。

- とうもろこし：ぶちっとした食感と甘い香りが好奇心を刺激
- オクラ：切ると星形！触覚も見た目も探求心を育てる食材
- 枝豆：さやから出す作業が「自分でやった！」という達成感につながる
- みょうが・しそ：独特の香りで、香りへの興味関心を広げる



★今日からできる！食材との出会いを増やすヒント

- 食事中も「○○が入っているね」と食材に目を向けてみましょう。
- 買い物と一緒に「どっちがおいしいそう？」と食材を選んでみましょう。
- 調理前に食材を見せ「これ何だと思う？」とクイズにしましょう。
- 切る前と後、茹でる前と後など、変化をひとつ見つけてみましょう。
- 「一口だけ味見してみる？」と誘い、食べられたら「どんな味だった？」と聞きましょう。
- 食べなくても「今日は見てたね」「においかいでたね」と小さな一歩を認めましょう。
- 枝豆のさやと一緒に「はずしてみましょう」。



日付	献立名	後期PM おやつ	材料名	献立名	材料名
03 月	ツナトマトおじや みぞ汁、こまつなのお浸し	バナナケーキ	米、ツナ水煮、たまねぎ、トマト、しょうゆ、/なす、焼酎、だし汁、みそ、こまつな、しょうゆ、/ポットケーキミックス、バナナ、サラダ油、	ツナトマトおじや みぞ汁、こまつなのお浸し	米、ツナ水煮、たまねぎ、トマト、しょうゆ、/なす、焼酎、だし汁、みそ、こまつな、しょうゆ、/ポットケーキミックス、バナナ、サラダ油、
04 火	パン、コンスレー、野菜のツナソテー	ごま豆腐粥	白ごま、カンパネーユ、砂糖、/クリームコーン豆乳、食塩、片栗粉、/ツナ水煮、かぼちゃ、ブロッコリー、しょうゆ、砂糖、サラダ油、/米、こま、豆腐、食塩、サラダ油、	パン粥、コーンスープ野菜のツナソテー	カンパネーユ、砂糖、/クリームコーン豆乳、食塩、片栗粉、/ツナ水煮、かぼちゃ、ブロッコリー、しょうゆ、砂糖、サラダ油、
05 水	軟飯、さつまいもスープ、フィッシュテーク	しらす蒸しパン	米、/さつまいも、にんじん、食塩、/カレイ、食塩、小麦粉、サラダ油、たまねぎ、しょうゆ、/ポットケーキミックス、ヒジキ、チーズ、サラダ油、しらす干し、	全粥〜7倍粥、さつまいもスープ、フィッシュテーク	米、/さつまいも、にんじん、食塩、/カレイ、食塩、小麦粉、サラダ油、たまねぎ、しょうゆ、
06 木	鶏そぼろ、さつまいも、きゅうりの和えもの、フルーツ	かみかみスティックパイン	さつまいも、ツナ水煮、きゅうり、しょうゆ、砂糖、だし汁、/きゅうり、食塩、/オレング、/カンパネーユ、砂糖、無塩バター、	鶏そぼろ、さつまいも、きゅうりの和えもの、フルーツ	さつまいも、ツナ水煮、きゅうり、しょうゆ、砂糖、だし汁、/きゅうり、食塩、/オレング、
07 金	軟飯、すまし汁、白身魚の漬け焼き	あかちゃんせんべい	米、/木綿豆腐、ほうれんそう、だし汁、しょうゆ、/カレイ、しょうゆ、/せんべい、	全粥〜7倍粥、すまし汁、白身魚の漬け焼き	米、/木綿豆腐、ほうれんそう、だし汁、しょうゆ、/カレイ、しょうゆ、
08 土	くたくた、さつまいも、フルーツ	あかちゃんせんべい	さつまいも、ツナ水煮、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、/オレング、/せんべい、	くたくた、さつまいも、フルーツ	さつまいも、ツナ水煮、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、
10 月	軟飯、みそ汁、じゃがいも煮	あかちゃんせんべい	米、/にんじん、焼酎、だし汁、みそ、/じゃがいも、たまねぎ、サラダ油、だし汁、しょうゆ、砂糖、/せんべい、	全粥〜7倍粥、みそ汁、じゃがいも煮	米、/にんじん、焼酎、だし汁、みそ、/じゃがいも、たまねぎ、サラダ油、だし汁、しょうゆ、砂糖、
12 水	軟飯、みそ汁、ツナソテー	あかちゃんせんべい	米、/木綿豆腐、焼酎、わかめ、だし汁、みそ、/ツナ水煮、たまねぎ、にんじん、サラダ油、食塩、/せりし、しょうゆ、砂糖、/せんべい、	全粥〜7倍粥、みそ汁、ツナソテー	米、/木綿豆腐、焼酎、わかめ、だし汁、みそ、/ツナ水煮、たまねぎ、にんじん、サラダ油、食塩、
13 木	鶏そぼろ、肉、フルーツ	あかちゃんせんべい	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/オレング、/せんべい、	鶏そぼろ、肉、フルーツ	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、片栗粉、
14 金	野菜おじや、フルーツ	あかちゃんせんべい	米、ツナ水煮、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、/オレング、/せんべい、	野菜おじや、フルーツ	米、ツナ水煮、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、
15 土	ピラフ、豆乳はるさめスープ	あかちゃんせんべい	米、コーン、たまねぎ、にんじん、食塩、/春雨、わかめ、豆乳、食塩、/せんべい、	リソット、豆乳はるさめスープ	米、コーン、たまねぎ、にんじん、食塩、/春雨、わかめ、豆乳、食塩、
17 月	軟飯、かぼちゃスープ、肉団子	手作りオレソントマトゼリー	米、/かぼちゃ、しょうゆ、/鶏ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、/トマト、アガ（寒天）、砂糖、オレング、	全粥〜7倍粥、かぼちゃスープ、肉団子	米、/かぼちゃ、しょうゆ、/鶏ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、



日付	献立名	後期PM おやつ	材料名	献立名	材料名
18 火	軟飯、みそ汁、白身魚のだし蒸し	あかちゃんせんべい	米、/木綿豆腐、じゃがいも、だし汁、みそ、/カレイ、キャベツ、だし汁、しょうゆ、/せんべい、	全粥〜7倍粥、みそ汁、白身魚のだし蒸し	米、/木綿豆腐、じゃがいも、だし汁、みそ、/カレイ、キャベツ、だし汁、しょうゆ、
19 水	パン、とうがん、スープ、じゃがいも、もものトマト風味煮	ひじきチャーハン	カンパネーユ、/とうがん、にんじん、だし汁、しょうゆ、/鶏ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、ダイストマト缶、砂糖、食塩、片栗粉、/米、鶏ひき肉、ひじき、にんじん、こま油、しょうゆ、	パン粥、とうがんスープ、じゃがいも、もものトマト風味煮	カンパネーユ、砂糖、/とうがん、にんじん、だし汁、しょうゆ、/鶏ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、ダイストマト缶、砂糖、食塩、片栗粉、
20 木	軟飯、豆乳みそ汁、つなそぼろ炒め	あかちゃんせんべい	米、/木綿豆腐、だいにこん、だし汁、みそ、/ツナ水煮、にんじん、しょうゆ、砂糖、/せんべい、	全粥〜7倍粥、豆乳みそ汁、つなそぼろ炒め	米、/木綿豆腐、だいにこん、だし汁、みそ、/ツナ水煮、にんじん、しょうゆ、砂糖、
21 金	ひんやり、さつまいも、かぼちゃのみそそぼろ煮	あかちゃんせんべい	さつまいも、ツナ水煮、きゅうり、コーン、しょうゆ、だし汁、/かぼちゃ、鶏ひき肉、たまねぎ、だし汁、米みそ、砂糖、片栗粉、/せんべい、	ひんやり、さつまいも、かぼちゃのみそそぼろ煮	さつまいも、ツナ水煮、きゅうり、コーン、しょうゆ、だし汁、/かぼちゃ、鶏ひき肉、たまねぎ、だし汁、米みそ、砂糖、片栗粉、
22 土	豆腐、肉、フルーツ	あかちゃんせんべい	米、木綿豆腐、こまつな、ねぎ、しょうゆ、砂糖、/オレング、/せんべい、	豆腐粥、フルーツ	米、木綿豆腐、こまつな、ねぎ、しょうゆ、砂糖、/オレング、
24 月	軟飯、わかめスープ、とうがんのとりみ煮	豆乳ケーキ	米、/わかめ、ねぎ、だし汁、しょうゆ、/鶏ひき肉、とうがん、にんじん、しょうゆ、片栗粉、/ポットケーキミックス、小麦粉、豆乳、サラダ油、	全粥〜7倍粥、わかめスープ、とうがんのとりみ煮	米、/わかめ、ねぎ、だし汁、しょうゆ、/鶏ひき肉、とうがん、にんじん、しょうゆ、片栗粉、
25 火	軟飯、すまし汁、白身魚の煮付け	バナナ蒸しパン	米、/ねぎ、焼酎、だし汁、しょうゆ、/カレイ、にんじん、いんげん、しょうゆ、/ポットケーキミックス、牛乳、バター、バナナ、	全粥〜7倍粥、すまし汁、白身魚の煮付け	米、/ねぎ、焼酎、だし汁、しょうゆ、/カレイ、にんじん、いんげん、しょうゆ、
26 水	さつまいも、さつまいも、豆腐、チャンプルー、フルーツ	かみかみ、りせんべい	さつまいも、ねぎ、だし汁、しょうゆ、/木綿豆腐、にんじん、こまつな、しょうゆ、/かつお節、サラダ油、/バナナ、あおのり、白ごま、米粉、食塩、しょうゆ、	さつまいも、さつまいも、豆腐、チャンプルー、フルーツ	さつまいも、ねぎ、だし汁、しょうゆ、/木綿豆腐、にんじん、こまつな、しょうゆ、
27 木	軟飯、みそ汁、白身魚の煮付け	どうもろこし、マドレーヌ	米、/たまねぎ、かぼちゃ、だし汁、みそ、/カレイ、なす、しょうゆ、砂糖、/ポットケーキミックス、バター、すり白ごま、クリームコーン、	全粥〜7倍粥、みそ汁、白身魚の煮付け	米、/たまねぎ、かぼちゃ、だし汁、みそ、/カレイ、なす、しょうゆ、砂糖、
28 金	軟飯、ポトフ、サラダ	手作りバナナケーキ	米、/ツナ水煮、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、食塩、/きゅうり、コーン、食塩、/ポットケーキミックス、牛乳、サラダ油、	全粥〜7倍粥、ポトフ、サラダ	米、/ツナ水煮、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、食塩、
29 土	てりやき野菜、肉、フルーツ	あかちゃんせんべい	米、鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、片栗粉、/オレング、/せんべい、	あかんかけ粥、フルーツ	米、鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、片栗粉、
31 月	あかんかけ粥、はるさめスープ	あかちゃんせんべい	米、ツナ水煮、たまねぎ、にんじん、ちんげん菜、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/春雨、わかめ、食塩、/せんべい、	あかんかけ粥、はるさめスープ	米、ツナ水煮、たまねぎ、にんじん、ちんげん菜、しょうゆ、砂糖、片栗粉、

☆ 給食で提供する食材は、ご家庭で事前にお試しいただきますよう、ご協力をお願いします。
☆ 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8月3日 幼 児 食 献 立 表

[illegible]

- ☆ 午前おやつは、乳児クラスのみの特例になります。
- ☆ 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。