きゅうしょくだより

北谷町立保育所
令和8年5月

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。ちょっとした工夫で、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、口に運びやすくなります。

・挑戦を引き出す

いつもは混ぜ込んでいる食材を、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、一度に大盛りで出すのではなく、「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。

・油とベータカロテン

にんじんやほうれん草に含まれるベータカロテン（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。