



## \* 旬の食材 \*

きゅうり、トマト、なす、おくら  
ピーマン、とうもろこし、ゴーヤ  
すいか、もも、あじ、いわし



## 子どもの食べたい気持ち

子どもには、毎日の食事をしっかりと食べて欲しいものです。  
しかし好き嫌いがあったり、その日の気分で食べてくれないこともあり、  
なかなか大人の思い通りにはいきません。  
今回は、子どもの食べる意欲を育むための大切なことをお伝えします。



### 《 生活リズムを整える 》

食事は、機嫌が良くお腹がすいた状態でするのがベスト。  
子どもの場合、生活のリズムの起点になるのは睡眠です。決まった時間に寝て起きて、  
朝食はしっかりと目覚めてから食べ、日中は体をつかって元気に遊ぶ。お腹のすきを感じ  
ることができる生活リズムが理想です。



### 《 食環境を整える 》

#### ・食事に向けて気持ちを切り替えるルーティンをつくりましょう

子どもは、言葉を理解して行動したり、気持ちを切り替えることが苦手です。  
食べる意欲を持たせるためには、食事の前の行動をルーティン化することが効果的です。



トイレに行く



手を洗う



エプロンをつける



あいさつをする

#### ・子どもが食事に集中できる環境をつくりましょう

子どもは気になることがあると、気がそれて食事を進めることができなくな  
ってしまいます。環境を整えて食事に集中させてあげることが大切です。



温度・湿度  
風通し・明るさ



いつもの場所  
いつもの机と椅子



子どもの目に入る場所に  
貼るもの・置くものに注意

周囲の大人の行動は、子どもの食環境に大きな影響を与えます。  
子どもにとって快く、楽しい食事であることを優先し、  
子どもと一緒に食事を楽しみ  
ましょう！



## 今月のおすすめ献立【 タコライス 】

＜材料＞ 子ども1人分

- 米...53g      ○たまねぎ...25g      ○にんじん...3g      ○レタス...10g
- 豚ミンチ...30g      ○トマト缶...1g      ○カレールウ...5g      ○コンソメ...0.2g
- オイスターソース...1g      ○ケチャップ...4g      ○チーズ...5g      ○トマト...15g

＜作り方＞

- ① レタス・トマトは洗って食べやすい大きさにちぎっておく。  
チーズは小さくサイコロ状に切っておく。
- ② たまねぎ・人参はみじん切りにし、豚ミンチと一緒に炒める。
- ③ ②にトマト缶、コンソメ、オイスターソース、ケチャップ、カレールウを  
加え煮詰める。

