



# ほかほか

令和7年8号  
西綾瀬りりおっこ保育園  
庄木



子どもの「食べたい気持ち」を引き出す工夫

## ★すべての土台「お腹がすく」リズムをつくろう

食べる意欲の原点は、何といっても「お腹がすいた!」という感覚です。その感覚を育むためには、生活リズムを整えることが一番の近道です。

### <早寝・早起き・朝ごはん>

朝、太陽の光を浴びると、体のリズムを整えるスイッチが入ります。脳が目覚め、胃腸が動き出し、朝ごはんを「おいしい」と感じられるようになります。夜更かしをすると、このリズムが乱れて朝の食欲不振につながることがあります。

### <日中は思いっきり体を動かそう>

当たり前のことのようですが、体をたくさん動かしてエネルギーを使えば、自然とお腹はすいてきます。お天気の良い日は公園へ行ったり、お家の中でも歌に合わせてダンスをしたり、日中の活動量を増やすことが、何よりのごちそうになります。

### <間食は時間と量を決めて>

おやつ(間食)は、子どもにとって3回の食事だけでは足りない栄養やエネルギーを補うための大切な「食事」です。しかし、だらだらと食べ続けたり、ごはんの直前に食べたりすると、ごはんの時間にお腹がすかなくなってしまいます。「15時になったらおやつにしようね」と時間を決め、量を決めて与えるようにしましょう。

## ミートソーススパゲティ

スパゲッティ320g 油 大1  
豚ひき肉 300g デミソース 100g  
玉ねぎ 1個 ケチャップ 100g  
にんじん 1/2本 ハヤシルウ 2かけ  
にんにく 1かけ トマトピューレ 80g

①にんにく、玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。

②フライパンに油を入れ、にんにくを炒める。

豚ひき肉を炒め色が変わったら、玉ねぎ、にんじんを加えさっと炒め、トマトピューレを加え、ひたひたになるまで水を加え煮込む。

③たまねぎとにんじんが柔らかくなったら、  
④にデミグラスソース、ケチャップ、ハヤシルウを入れる。

④塩こしょうで味を調整、茹でたスパゲッティの上にかけたら出来上がり。



★うさぎ・こぐま組でえのきほぐしをして、なめたけにしました(11/6)  
★ぞう組で芋煮会の白菜ちぎり、しめじほぐしをしました(11/18)



11月の誕生会プレート



11月の誕生会ケーキ

★「食べさせなきゃ」から「一緒に楽しもう」へ。温かい見守りと声かけ  
食事中の大人の関わり方は、子どもの食べる意欲に最も大きく影響します。

### ・自分で食べたい」を尊重する

手づかみ食べや、スプーン・フォークを自分で使いたがるのは、自立心と意欲の表れます。子どもの「やりたい!」という気持ちを温かく見守ってあげましょう。床に新聞紙やビニールシートを敷いたり、汚れても大人がイララしない工夫をするのがおすすめです。

### ・共感と肯定の言葉

大人にも食欲がない日があるように、子どもにも食べたくない日があります。「一口でも食べられてえらかったね」「今日はそういう気分じゃなかったんだね」と、食べないことを受け止める姿勢も大切です。

### ★子どもの「今」に合わせた量と形態

「完食できた!」の達成感を!



「ぜんぶ食べられた!」という達成感が自信になり、次の意欲につながります。



発達に合った調理形態で!

うまく噛めない、飲み込めないことで、食べるのを嫌がることがあります。子どもの口の発達に合わせて、食材の硬さや大きさを見直してみましょう。

### ★食べ物との距離を縮める体験

・手伝い レタスをちぎる、きのこを割く、お米を研ぐ(見守りながら)など、簡単なことからお願いしてみましょう。

・栽培 ベランダのプランターで、ミニトマトやスナップエンドウなどを育ててみせんか。水をあげ、収穫をして食べるという一連の体験は、食べ物への愛着を育みます。