

# 給食だより

2026年 2月2日 2月号

ミアヘルサ保育園ゆらりん港南

管理栄養士 岩瀬 知美

外は乾燥した冷たい風が吹き、まだまだ冷え込みが続いています。今年も風邪やインフルエンザが流行しているので、手洗いうがいを行うだけでなくバランスの良い食事や体を温める食材を食べて、寒さや風邪に負けない体を作りましょう。



## 節分の豆まき

旧暦では立春が一年の始まりとされます。その立春前日である節分には炒った大豆をまいて無病息災を祈り、体調不良（邪気や鬼）を払って福を呼び込む風習があります。地域によっては、殻つきの落花生を投げることもあるそうです。



## 「子どもがごはんを食べてくれない」理由と対処法 ～離乳食期・乳児食期～

### 【離乳食期】

理由：母乳やミルクがいい、味・香り・食感が嫌、食器や食具の質感が嫌、眠たい、鼻が詰まっている自分で食べたい、上手に食べられなくてイライラしている



対処法：別の食具を試してみる、やわらかく煮たり味付けを変える、食事の前に寝る、手づかみ食べを促す

9 か月くらいになると自ら手に取って食べようとする姿が見られるようになります。食べる意欲が育っている証拠です。主体性を大切にする事で意欲は育っていきます。こぼす量は増えますが多めに作って、「自分で食べたい気持ち」を満たしていきましょう。

また、「あ〜ん」「もぐもぐ」「ごっくん」など言葉かけも大事ですが、それ以上に保護者の表情が重要とされています。一緒に食べて口の動きを見せることで食べる意欲が増すとされています。

### 【乳児食期】

理由：噛めない、食わず嫌い、集中できない、食べるより遊びたい、お腹がすいていない、保護者の促しに反発したい、テーブルとイスが合っていない



対処法：食べやすい大きさに切る、美味しそうに食べる姿を見せる、テレビを消しておもちゃは片づける、日中にたくさん体を動かす、体に合ったイスを用意する

食べたくても「たべない」と反発する時期です。気にしないフリをして保護者は先に「おいしいね」と食べ始めるとおなかのすいている子どもは自然と食卓へ向かってきます。喜んで迎え入れ、一緒に食べる楽しさを感じられるようになるとだんだんと食事が楽しいものと感じてくれるようになると思います。



材料 2人分

## 【タンドリーチキン】

鶏もも肉 80g  
塩 0.2g  
ケチャップ 8g  
にんにく 0.4g  
カレー粉 0.4g  
ヨーグルト（無糖） 8g  
油 1.5g

### 作り方

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る
- ② ①とお肉以外の全ての材料をポリ袋に入れ、よく揉みこむ
- ③ 10分ほど漬け込みフライパンで焼く

### 《おすすめポイント》

漬け込んだものをいつものカレーにタレごと入れて煮込むとまた違ったカレーに仕上がります！！

