



給食だよ!

ミアヘルサ保育園ゆらりん豊洲フロント

2025年12月 栄養士 宮

温かい食べ物が体に染みわたる季節。皆さまのご家庭で、冬に食べる定番料理には何があるでしょうか。鍋やおでんと、温かい料理には「冬野菜」がおすすめです。おいしいだけではなく、体を温めてくれる効果があります。冬野菜を含めたさまざまな野菜や果物、肉や魚とバランスよく食べるなど、食事に気を配りながら、元気に年末を乗り切っていきましょう。

見て! 觸って! 野菜とお友だちに!

~野菜にまつわるポジティブな体験の積み重ねをしよう~

子どもの「野菜苦手」には、味や食感などさまざまな理由があるかと思います。しかし、野菜に対してポジティブな気持ちを持てるような、野菜を知る経験を積ませてあげることが苦手を克服するためには重要になります。今回は、ご家庭でも実践できるポイントをまとめてみたので、参考にしてみてください!

1 お買い物で子どもに野菜を選ばせる

『子どもが選ぶ』という主体性のある行動をしてもらうことがポイントです。選ぶ際には、どの野菜がおいしいのかを一緒に話してあげるとよいでしょう。また、お買い物に行かなくても、買ってきて同じ種類の野菜を見せて、どちらの野菜を使って料理をするのか、選んでもらうことも効果的です。

そして食べるときには、「選んでくれた野菜おいしいね」と声をかけてあげることで、野菜への興味を持つきっかけに繋がります。



2 料理のお手伝い

- 野菜洗い
- 野菜ちぎり
(小松菜、ほうれん草、白菜、キャベツ、レタスなど)
- 皮むき・種とり
(たまねぎ、かぼちゃ、ピーマンなど)
- 味付け

①～③は、保育園の『食育』として、1歳児クラスから取り入れている内容になります。④は、2歳児クラスから取り入れています。自分で副菜の味付けをすることで得られる満足感から、「食べてみる」と意欲的に食べる姿が見られることもあります。

3 間食や補食に野菜を使ったおやつを活用

野菜が入っているのに「飲めた」「食べられた」という成功体験をすることが、子どもの自信に繋がります。「口に入れた」という実感を持たせるためのファーストステップとして、野菜を使ったおやつは有効と言えます。



クリスマス行事食について

25日は、クリスマス行事です。3・4・5歳児クラスでは、給食をバイキング形式での提供を予定しています。メニューは、4・5歳児クラスの子どもたちに選んでもらいました。当日の様子は、玄関に掲示したいと思います。行事食の日は、調理員みんなで、おいしく、楽しく食べてもらえるように気合と愛情を入れながら作りたいと思います。お楽しみに♪

野菜をつかったおやつ! 「ほうれん草どらやき」

材料(幼児3人分)

- ほうれん草: 45g(1~2株)
- ホットケーキ粉: 60g(1カップ・大さじ1)
- 牛乳: 45g(大さじ3)
- バター: 6g(小さじ1・小さじ1/2)
- こしあん: 36g(大さじ1・大さじ1/2)

作り方

- ほうれん草をミキサーにかける(☆細かく刻むのも◎)
- の材料をダマがなくなるまで混ぜ、①を加え、さらによく混ぜる
- フライパンでバターを溶かし、②を入れ、好みの形を2枚作り、両面しっかり焼いていく
- できた生地にこしあんをはさみ完成

『あんこ』があることで、子どもの大好きおやつに変身!