



給食だより



ミアヘルサ保育園ゆらりん豊洲フロント
2026年6月 調理師：遠藤

雨の季節になりました。どんよりとしたお天気が続く、気分も落ち込んでしまいそうですが、子ども達の元気な声や笑顔で保育園全体が明るくなっています。

気温と湿度が上がってくるので、食中毒が心配になってきます。保育園では調理後の温度管理や食材の保管状況、洗浄に関してなど、あらゆる衛生面を徹底して、安心安全な給食やおやつが提供できるように努めていきます。

～子どもの好き嫌いは成長の1つ～



子どもの偏食や好き嫌いは、
味覚の発達や自己主張が育つ過程で多くの家庭に起こる、ごく自然な成長の一場面です

子どもは、食べ物の「好き」「嫌い」がはっきりしてくる時期があります。これは、味覚が育ち、自分の気持ちを言葉や行動で表せるようになる成長のステップの一つです。とはいえ、せっかく作った料理を食べないと、戸惑ったり、栄養の偏りが不安になることもありますよね。

発達とともに少しずつ食べられるものが増えていくことも多いので、今の段階では過度に心配する必要はありません。

好き嫌いの主な原因

- ★味・におい・見た目・経験・興味の有無が合わさり苦手意識につながります
- ★はじめて食べる食材が怖い
- ★食べ物のトラウマ(食べて嫌な思いをした)

調理方法の工夫

- ★舌触りや食感がよくなる調理法に変更する(ポタージュ、揚げ物に変更してみる)
- ★マヨネーズ、カレーなど子どもの好きな味付けにする
- ★小さく切って、キーマカレーやミートソースに入れる

参照/一般社団法人 母子栄養協会

<https://boshieiyou.org/hensyoku-sukikirai/>

おすすめの関わり方

- ★一緒に買い物や料理をする
→食べ物に興味を引き出し、自分で選んだ食材や料理は愛着が湧き食べる意欲につながります
- ★野菜栽培をする

前年度こまつなを育てていました！

自分達で育てた小松菜は苦手な子どもも意欲的に食べている姿が見られました！

- ★生活リズムと食事の時間を整える
→決まった時間に食事をする事で、子どもの体内時計が整い、食欲が安定します
- ★美味しそうに食べる姿を見せる
→大人が美味しそうに食べる姿を見ることで食事に興味を持つきっかけになります



野菜をつかったおすすめおやつ！

キャロット豆腐ドーナツ

材料(大人2人+幼児1人)

にんじん	:72g (1/2本)
ホットケーキミックス	:150g(3個入りの1個)
木綿豆腐	:150g(1袋)
砂糖	:18g(大さじ2弱)
ごま	:6g(小さじ2)
油	:30g(大さじ3)

5月に保育園でも提供したおやつで、野菜を使った人気のおやつです！
材料のにんじんを他の野菜に変えるのもおすすめです！

作り方

- ①にんじんをやわらかく煮る
- ②にんじん、豆腐をつぶす
- ③油以外の全ての材料を混ぜ合わせる
- ④丸く成型し、油で揚げる

