



No.60 2022.1

発行

(公社)神戸市私立保育園連盟
会長 黒川恭眞

編集

普及啓発委員会

〒650-0016

神戸市中央区橘通3丁目4-1

神戸市立総合福祉センター内

TEL(078)361-3889

FAX(078)361-3918

<https://hoiku-kobe.jp>



C・O・N・T・E・N・T・S

*お答えします！

子どもの食の困りごと!!

*親子で作って遊ぼう!!

*でかけよう!!・ひとつこと



お答えします!

子どもの食の 困りごと!!

(公社) 神戸市私立保育園連盟・普及啓発③委員会に所属する園にて実施したアンケート結果より抽出した、子どもの食の困りごとについて、食の専門家にお答えいただきました。

2

Q
A

好き嫌いについて

- 野菜が嫌い、苦手、食べない
- 園で食べられる食材も家では食べない

乳幼児期に、好き嫌いの自己主張がはっきりしているのは悪いことではありません。お家で食べないのは、わがままを言える信頼感があるからです。野菜が苦手なのは、飲み込めない、つぶせないなど食べ物が口腔機能に合っていないことや、味覚の幅はまだ狭く、苦みや酸味は避けようとしているなどが考えられます。かたさやとろみを調整したり、何度か大人が「おいしいよ」と笑顔ですすめたり、野菜を洗うなどのお手伝い等をするうちに食べられるようになっていきます。「好きな食べ物を増やす」という考え方で長い目で見守りましょう。



Q

食べる量について

- 多すぎる
- 少なすぎる

A

食べる量は人それぞれですし、子どもの食欲は「むら食い」にもみられるように一定ではありません。幼児期は、食べすぎの時期があったり、食べない時期があったりというように、子ども特有の発達の過程であり、自分の意志で食べるという精神的自立の始まりともいえます。1週間にならして、だいたい食べているなら心配しなくて大丈夫です。むしろ残さず食べる、まんべんなく食べることを無理強いしてはいけません。出生からの身長・体重の計測値を成長曲線に記録し、大きくても小さくても曲線に沿っていることが重要なと思ってください。

**Q**

食事に時間がかかる

- 30分以上や1時間以上等、ダラダラと時間がかかる
- 遊び食べや立ち歩きのために時間がかかる

A

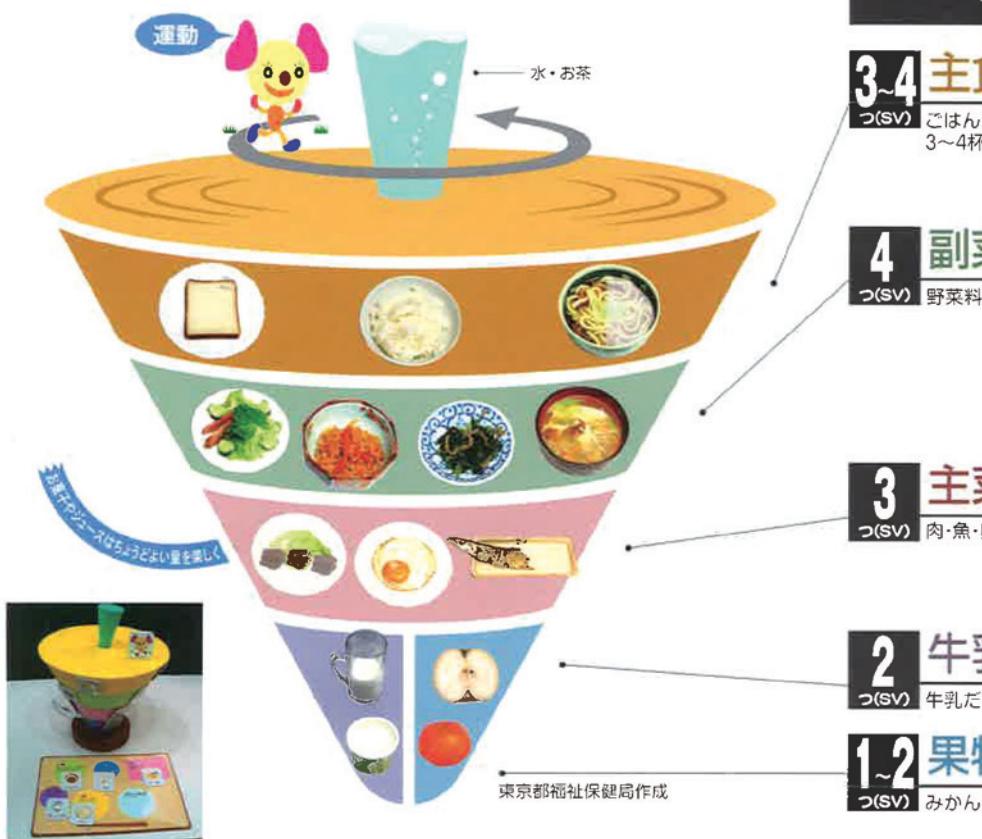
遊び食べ、立ち歩きは、お腹が満たされた証拠ですから、残しても無理せずに「ごちそうさま」をして片づけます。3歳頃になると食事に時間がかかるのは、人と言葉のやりとりを通してながら、食事を楽しむようになるからです。おしゃべりから集中できなくなったら「お口がお留守かしら?」「おしまいにする?」などと食事に気持ちを戻す手助けをしながら一緒に食事時間を楽しんでもよいでしょう。くれぐれも「早く食べなさい」というような注意が多くならないようにしましょう。



3

～子どもと一緒に食を育もう～

東京都幼児向け食



3~4
主食
つ(SV)
ごはん
3~4杯

4
副菜
つ(SV)
野菜料

3
主菜
つ(SV)
肉・魚・豆

2
牛乳
つ(SV)
牛乳だ

1~2
果物
つ(SV)
みかん

「東京都幼児向け食事バランスガイド」は、幼児の食事の望



日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということ、回転（運動）することによって初めて安定するということを表しています。

※東京都幼児向け食事バランスガイドは、3~5歳の幼児を対象にしています。



コマの中では、3つの例を示しています。牛乳、野菜、果物製品、果物の5つに区分している。という単位を用いています。かせない水・お茶をコマの回転を防ぐために、推進プラン21のマスク子・ジュースをコマの回転を防ぐために、

事バランスガイド

1日分

食(ごはん、パン、麺)

(子ども用茶碗) だったら
程度

菜(野菜、きのこ、
いも、海藻料理)

理4皿程度

菜(肉、魚、卵、
大豆料理)

卵・大豆料理から3皿程度

乳・乳製品

いたら1本程度

物

いたら1~2個程度

料理例

ごはん1杯　おにぎり1個　食パン1枚　ロールパン2個

1つ分 = = = =

スパゲッティ　かけうどん

2つ分 = = =

冷やしトマト　ほうれん草のお浸し　小松菜の炒め煮　かぼちゃの煮物　根菜の汁(くさいけ)　レタスときのこのサラダ　枝豆

1つ分 = = = = = = =

ゆでとうもろこし　きんぴらごぼう　切り干し大葱の煮物　ふかし芋　ひじきの煮物　うどのおかかあえ

= = = = = =

2つ分 =

ウインナーのソティ　目玉焼き　冷奴　納豆

1つ分 = = = =

2つ分 = = = =

3つ分 = = =

ヨーグルト1パック　スライスチーズ1枚　牛乳コップ半分

1つ分 = = =

もも1個　みかん1個　りんご半分　なし半分　ぶどう半ぶさ　かき1個　いちご6個　バナナ1本

1つ分 = = = = = = = =

*SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

ましい組合せとおおよその量を写真で示したものです。

~5歳児の1日分の料理・食品
主食、副菜、主菜、牛乳・乳
分し、区分ごとに「つ(SV)」
ます。また、1日の食事にか
マの軸で、運動を東京都健康
ット「プランちゃん」でお菓
ひもで表しています。



コマの中の写真は、あくまで一例です。
1日に実際にとっている料理の数を数える場
合には、右側の『料理例』を参考に、いくつ
(SV) とっているかを確かめることにより、
1日にとる目安の数値と比べることができます。
お子さんの食事の内容と比べてみてください。

Q

マナーについて

A

- 食事中に立ち歩く
- 食具がきちんと使えない

子どもは、歩くようになると食事中でも動いてしまうことがあります。それは子ども本来の姿ですから、無理に座らせようとしないことです。それよりも椅子やテーブルが体に合っているか、食具や食器は使いやすいか、食形態が発達に合っているか、テレビなどがついていないか、大人と一緒に食べているかなど、まずは集中できる環境になっているか確認しましょう。人に迷惑をかけない作法を伝えていくのは、理由がわかる年齢になってからでも遅くはありません。それよりも目の前にいる大人が正しいマナーを身につけて見せることが大切です。



Q

その他の困りごと

A

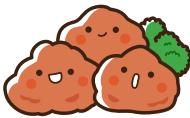
- お菓子を食べ過ぎるため、おやつの適量を知りたい

適量のめやすは、1日1～2回で、1～2歳は約150kcal、3～5歳は約250kcalになります。個人差があるので、次の食事に影響しない程度にします。おやつは食事の一部として考えて穀類、いも類、牛乳・乳製品、果物など、エネルギー、栄養素、水分を意識するとよいでしょう。おやつの役割は栄養を補うだけでなく、食事とは違う味わい、食感があるので食べ物への興味を高めたり、気分転換や安らぎにもなります。おやつの役割を大人が理解して適時適量を心がけましょう。



Q

総菜、外食が多いが影響はないか

**A**

「食事バランスガイド」（P 4～5）を参考に、皿数や配分を考えて組み合わせるとよいでしょう。1日のバランスを考えて組み合わせるなら、総菜や外食を利用しても大きな問題はありません。献立は、主食、主菜、副菜、乳製品、果物をまんべんなくとれるようにします。例えば1日中肉類ばかりというように、同じ食品に偏らないようにいろいろな食材を利用します。手作りで用意できないものは、総菜などを上手に取り入れます。総菜、外食は塩分が多くなる可能性があるので普段から薄味を心がけてください。

子育て中のお母さん・お父さんへ

7

子どもにとって大切なことは、毎日を楽しく過ごすことが一番。そのためには、日中に思いっきり遊ぶためのエネルギーが必要ですから朝食は大切です。朝食習慣には、最初から理想的な食事をを目指さず、根気よく進めていきましょう。バナナやおにぎり等簡単なものから始めて大丈夫です。

そして、きちんと上手に食べることを目指すのではなく、「食べることは楽しい」を目指しましょう。家庭で食に興味や意欲を持たせることが何より大切です。食材を見せたり触れたり、一緒に食材の買い物、料理の下ごしらえのお手伝い、おやつ作りなどから、子どものやりたい、食べてみたい気持ちが育まれ、子どもの「生きる力」につながります。大人の子どもに対する食の悩みは尽きませんが、「今日はまあ、いいか」くらい、長い目で見守るくらいで十分です。



太田百合子／プロフィール

「こどもの城」小児保健クリニックを経て、現在は大学などの非常勤講師、NHK子育て番組（Eテレ・すくすく子育て）出演や育児雑誌などの監修を務めている。

主な著書

子どもの歯と口の保健ガイド第2版（日本小児医事出版 2019）

子どもの食と栄養（羊土社 2019）

最新！初めての離乳食新百科（ベネッセコーポレーション 2020）など

親子で作って遊ぼう!!

お花のこま

用意する
もの

- 牛乳パック
- ペットボトルのキャップ
- 油性マジック
- セロハンテープ

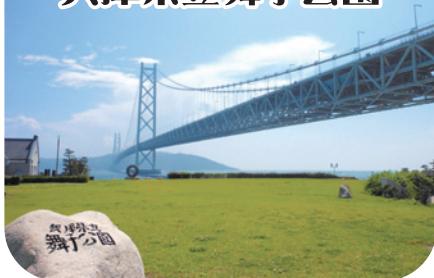


底辺から8cmの場所を
山型に切る。

油性マジックで色を塗る。表側中心にペットボトルの
キャップを貼りつけて完成。

で か け ゆ う !!

兵庫県立舞子公園



連絡先 078-785-5090（公園管理事務所）

交 通 JR「舞子」駅、山陽電鉄「舞子公園」
駅下車、南へ約5分

駐車場 198台（1時間200円 上限1,000円）

明石海峡大橋の雄大な海峡風景が目の前で見
られる！そんなステキな公園が舞子公園です。

1900年、天下の景勝の地に初の兵庫県立
都市公園として開園されました。世界一の吊
り橋である明石海峡大橋には世界から多くの
人々を迎えてます。海上約50mの舞子海上
プロムナードからの眺めは必見です。

周辺施設には旧木下家住宅、旧武藤山治邸
宅、孫文記念館（移情閣）、舞子公園松林など
がありコンサートなどが開催されています。

ひとこと

コナ禍の園生活で、一番変化
したのは食事の仕方ではないで
しょうか。おしゃべりなど、友だ
ちと食べる楽しさを味わいながら
の和やかな食事風景は「変し、み化
んなが前を向き、黙々と食べてい
ます。園でこのような食事風景は
これまで見たことがありません。
このような状況の中でも、子ども
たちが「食べる楽しさ」を感じ
られるよう、職員で知恵を絞り、
色々な工夫をしてきました。献立の
工夫や彩り、食材選びなどは、栄養
士・調理師の腕の見せどころです。
笑顔の子どもたちの「おい
かつた」「また作ってね」の声が
聞きたくて…。

《子育て電話相談》

TEL (078) 360-6464

0120-37-1415

毎週月～金曜日 いっしょに解決。
12:00～16:00 いっしょに子育て。

面接相談

完全予約制

