

《子育て電話相談》  
TEL (078) 360-6464  
020 0120-37-1415

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

面接相談  
完全予約制



編集・発行  
(公社) 神戸市私立保育園連盟  
普及啓発委員会

## 絵本紹介

### 『あけてびっくりしかけえほん ふたをぱかつ』

作・絵：新井洋行／発行元：KADOKAWA



ふたをぱかつとあけると!?

カレーやおでん etc.

においまでただよってきそうな  
お料理がたくさんでできます。

「明日は何を食べたい?」「これ作って!」  
お子様とそんな会話も盛り上がりそう♪  
ああ! おなかすいてきたなあと食べる楽しみに  
つながり、心もほっこり満たしてくれる1冊です。



# 食事の悩みにお答えします!!

Q 離乳食どう進めていけばいい?

A 初めての離乳食。緊張と不安がありますよね。早く大人と一緒に物が食べられるようになってほしい!と焦ってはいませんか?大きい物や硬い物を急ぎすぎると、噛む力が育たず、丸のみしてしまうようになります。この時期にモグモグ・カミカミ・ゴックンをしっかり経験することで、5歳ごろに大人と同じ食事を食べられるようになります。

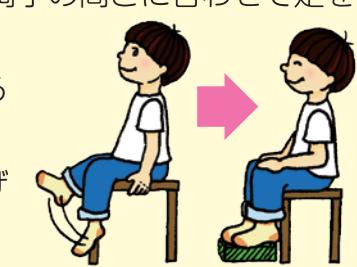
Q 園では座って食べているみたいなのに、家では全然座ってくれません…

A 食べることって子どもにとっては「集中力」が要ることなんです。3歳くらいなら20分が限度だと思います。「いただきます」の後に集中して食べられるように、食事の環境をつくってあげましょう。



### 保育現場ではこんな工夫をしています

- 子どもが使いやすい食具をつかっています。(お皿・スプーンなど)
- 足がぶらぶらしないように、椅子の高さに合わせて足を置ける場所を作っています。
- 体がゴソゴソ動きはじめたら集中が切れてきた合図。「ごちそうさま」と切り上げることも大切ですね。



ここでの育ち 人みしりスタート ▶ イヤイヤ期真っ最中 ▶ 大人のまねっこ大好き ▶ おともだちのしていることに興味が出てくるよ ▶ 自信がついてくる時期

誕生 → 1歳 → 2歳 → 3歳 → 4歳 → 5歳 → 6歳

からだの育ち 歯が生えてくる ▶ 好きな味がわかつてきたね ▶ 自由に体をいっぱい使って遊べるよ ▶ 指まで上手につかえるね ▶ 活動量がどんどん増えていく時期

Q 離乳食を全然食べてくれません!!

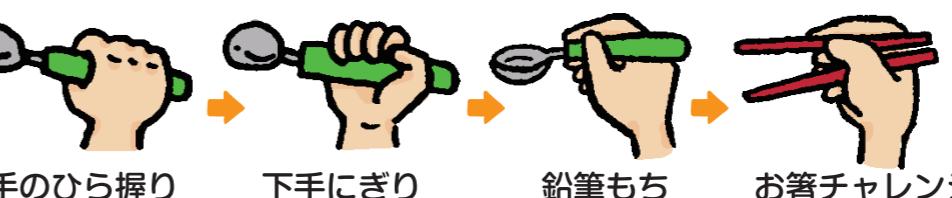
A せっかく作った離乳食を食べてくれるのは本当に悲しいですよね。でも大切なことは「いろんな味を知って味覚を育てる」ということ。スプーン一口だけからでも大成功です。

まずはお子様に食べることの楽しさ・うれしさを伝えてあげてくださいね。

Q おはしって何歳から始めたらいいの??  
早いほうがいいのかな??

A 2本の棒を使って食事する日本の文化ですが、子どもの成長を考えると指先を高度に使うのは、難しい作業です。指先の使い方にも個人差が大きいので、お子様の成長に合わせて始めるのが一番いいと思います。

保育現場ではこんな流れでゆっくりと進めています



Q 食事のマナーっていつから教えるの?

A 食事マナーは「相手に対する思いやり」であって、ルールではありません。教えこむことではなく、毎日の食事時間の中で感じて、覚えていくものかもしれませんね。相手の気持ちを理解できるようになってくる5～6歳くらいから少しずつ伝えていきましょう。

「これはダメ」と禁止を伝えていくと食事自体が楽しくなくなってしまうので、「こんな風にするとみんなが楽しく食べられるね」と具体的な行動を伝えるとわかりやすいですね。

食事にまつわるお悩みはたくさん!!

でも、成長・発達の段階を知ると、こどもの困った行動の理由がすこ~し理解できるかもしれません。

焦らず、ゆっくり成長を見守りながら食事の時間を過ごしましょう。

## こんなお話を伝えします！



コウケンテツ氏をご存知ですか？ YouTubeチャンネル登録者数140万人を持つ料理研究家です。テレビでも活躍、本も多数出版しておられるコウケンテツ氏に、「家族で楽しむ食育児」という題目で講演していただきました。

若い頃は「人が幸せになるには手料理を！」と言っておられたコウ氏。ところが結婚し、3人の子どもに恵まれ子育てをしている時に気付いたそうです。「仕事をしながら、家事をこなし、そして料理は手料理を」は無理だということに…。また自分の作った離乳食を長男が食べないという苦い経験があり、子どもは“食べる・食べない”を繰り返して成長する。だから今、育児に悩まれている保護者には「悩まなくて良いんだよ！」と伝えたい。決して味覚や料理の味の問題ではなく、楽しい気持ちにさせる（環境が大事である）ということを教えてあげたいと、熱く語ってくださいました。

また、子どもの五感を刺激するクッキングを推奨されました。そこで、子ども自身が料理の工程をひとつ選んで手

伝い、大人の「助かったよ」のひと言によって得られる成功体験が次につながっていくそうです。是非お試しください。

その他、日本人女性は疲弊している。フランスでは家族が幸せになるため、家庭内が明るく楽しくなるためには、「自分がサンシャイン（女性は輝きましょう）であるべき」というお話もありました。この言葉に受講者みんなが笑顔になりました。そして家族が楽しく食べるためには、『食べる側の役割』が大切！ということ、また、何を食べるかではなく、誰とどんなふうに食べるかが大事…など、たくさんのが印象に残る講演会でした。

## だしの話



神戸と共に歩んで68年、佃煮で有名な(株)マルヤナギ小倉屋さんに、だしのお話を聞きました。  
日本は昔から「昆布を使って出汁を取り、料理をする」文化です。

天然だしと言えば、昆布だし。その昆布の旨味成分

と言えばグルタミン酸。このグルタミン酸が、「母乳成分」に非常に似ているそうです。和食が「おふくろの味」の所以は、ここにあるのかも知れません。

**昆布の  
グルタミン酸 + かつおの  
イノシン酸**  
**掛け合わせると旨味の強さが8倍!!**  
相乗効果で塩分を減らすことが出来、素材の味が活きることを学びました。

## 編集 後記

おいしく食事をしていますか？たのしく食事をしていますか？

「好き嫌いがとても多くて…」「遊び食べがひどくて…」などなど、子どもの食に関する悩みはつきませんね。微力ですが、子どもの食に関するヒントになれば！との『もぐもぐ』を作りました。

まずは、大人が「おいしいね！」と笑顔でいっしょに食事をしてみてください。ゆったりとした食事時間は子どもも大人も楽しめますように！

## 野菜たっぷり メニュー

## 春巻き

### 材料 (4人分)

豚 肉	100g	春 雨	20g
人 参	30g	★ごま油	大さじ2
玉ねぎ	50g	★しょうゆ	大さじ2
しいたけ	15g	★塩・こしょう	少々
ゆでたけのこ	15g	★中華だしの素	30g
にら	30g	春巻きの皮	4枚



## 作り方

- ①ごま油で豚肉、人参を炒め、火が通ったら、玉ねぎ、しいたけ、たけのこ、にらを入れて炒める
- ②①に茹でて食べやすい長さに切っておいた春雨を入れ、★の調味料で味付けし、パットに移して冷ます
- ③②を春巻きの皮で包み、180℃の油で揚げる

## 魚が苦手な子ども 食べやすいメニュー

## 鮭のトロロ焼き

### 材料 (4人分)

鮭	4切れ	酢	小さじ½
塩	少々	マヨネーズ	小さじ2
長いも	40g		



## アレンジメニュー

白身魚の上にコーン・クリームコーン・パルメザンチーズ・マヨネーズを乗せて焼いてもおいしいですよ！

## 作り方

- ①長いもの皮をむき、すりおろし、酢、マヨネーズを加えて混ぜ合わせておく
- ②クッキングシートを敷いた、天板に魚を並べ、軽く塩を振り170℃に予熱したオーブンで5分焼く
- ③②の魚に①の長芋をかけて、190℃に予熱したオーブンで12分焼く。ほんのり焼き色がついたら完成

## 噛む力が 育つメニュー

## 田作り風

### 材料 (4人分)

かえりちりめん	30g	砂 糖	大さじ2
いり大豆	50g	醤 油	大さじ1
ごま	大さじ1		



## 作り方

- よく噛むと免疫細胞が元気になります!!
- ①鍋に砂糖と醤油を入れ、中火にかける
  - ②①が煮立ったら、いり大豆、かえりちりめん、ごまを加えて手早くかきませる
  - ③クッキングシートの上にほぐしながら広げて冷ます



## 米粉パイ メニュー

## 米粉パイ

### 材料

- 米粉の皮
- 小豆餡
- さつまいもとリンゴ
- ツナとコーン（ケチャップ味）
- ジャガイモ（マヨドレ味）
- ウィンナー

## 卵・牛乳 小麦不使用



親子で作って楽しめますよ！  
お手伝いするときは、一工程から始めることがおすすめです

## 作り方

- ①米粉の皮の上に好きな具材をのせる
- ②米粉の皮のまわりに水をつける
- ③具材を包むように半分に折り、縁をフォークで押さえる
- ④180℃に予熱したオーブンで5～6分焼く

## 田舎汁

### 材料 (4人分)

鶏もも肉	30g	木綿豆腐	40g
人参	28g	しょうゆ	大さじ1
ごぼう	24g	みりん	小さじ1
かぼちゃ	60g	だし汁	320cc
ねぎ	6g		



①鶏肉は細かく、人参はいちょう切り、ごぼうは半月切り、かぼちゃはサイコロ状、ねぎは太めの小口切りにする

**時短1** ①を多めに用意しておくと、次の日はカレーにアレンジできますよ！  
(材料は調節してくださいね)

②だし汁をとり、鶏肉、人参、ごぼうをやわやかくなるまで煮る

**時短2** ②までを多めに用意しておき、しょうゆや砂糖で煮込むと、煮物メニューにアレンジできます

③調味料で味を調整、かぼちゃ、木綿豆腐を加えて煮る

④最後にねぎを入れる



## 肉じゃが メニュー

### 材料 (4人分)

牛 肉	200g	みりん	大さじ1.5
サラダ油	適量	しょう油	大さじ3
じゃが芋	300g	砂 糖	大さじ3
人参	100g	鰯・昆布だし	400cc
玉ねぎ	150g	グリンピース	適量
糸こんにゃく	1/2パック		



①じゃがいも、にんじんは乱切り、玉ねぎはくし切り、糸こんにゃくは3cmに切る

**時短1** ①を多めに用意しておくと、次の日はカレーにアレンジできますよ！  
(材料は調節してくださいね)

②油で肉を炒め、火が通ったら野菜を入れて炒め、糸こんにゃく、出汁、調味料を全て加えて煮る

**時短2** 調味料をコンソメなどにすると、洋風にアレンジできます

③野菜が柔らかくなり、味が染みたらグリンピースを加える

