

# 給食だより

令和 7 年 11 月花山認定こども園



秋も深まり、だんだんと寒くなってきました。色々なものをたくさん食べて、元気に過ごしましょう。



## 今月の献立のテーマ



「食べたい気持ち」を引き出すには？です。  
毎日の食事時間を親子で楽しいひとときにして欲しいと思います。どのような心がけで進めていくと良いのでしょうか。

「食べさせなきゃ」から「一緒に楽しもう」  
へ。温かい見守りと声かけ

食事中的大人の関わり方は、子どもの意欲に最も大きく影響します。

### ・共感と肯定の言葉を

「こぼさないで」「早く食べて」という禁止や命令の言葉は、子どもを萎縮させてしまいます。「もぐもぐ上手だね」「人参、赤くてきれいだね」といった共感や肯定の言葉を大切にしましょう。



### ・食べないことを責めない

大人にも食欲がない日があるように、子どもにも食べ進まない日があります。「今日は食べたい気分じゃなかったんだね」と食べないことを受け止める姿勢も大切です。



### ・「自分で食べたい」を尊重する

子どもの「やりたい!」という気持ちは自立心と意欲の表れです。温かく見守ってあげましょう。

## ・子どもの「今」に合わせた量と形態

### 〔発達に合った調理形態で〕

うまく噛めない、飲み込めないことが原因で、食べるのを嫌がることがあります。子どもの口の発達に合わせて、食材の硬さや大きさが適切か、時々見直してみましょう。



### 〔「完食出来た！」の達成感を〕

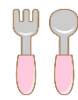
「ぜんぶ食べられた！」という達成感が自信になり、次の意欲につながります。

「おかわりする？」と聞かれて  
「いる！」と答えられるのも、  
子どもにとっては嬉しいことです。





## 今月のレシピ



### 《かわりきんぴら》 幼児4人分

#### 《材料》

- ごぼう 5～6 cm
- にんじん 5～6 cm
- 豚ロース肉 50 g
- えのき 30 g
- 油 適量
- 砂糖 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ2/3
- みりん 小さじ1/2



#### 《作り方》

- ① 油で豚肉を炒め、色が変わったらごぼうを入れてさらに炒める。(蓋をして蒸し煮にする)
- ② ①に、にんじん・えのきを加える。
- ③ ②に少々水を加え、調味料を加えて煮る。

えのきを加えて煮ると、とろみがついて小さい子も食べやすくなります♪