



**“食べる力”は生きる力！
～楽しく食べる子どもに！～**

**令和8(2026)年10月号
川西市立保育所・認定こども園**

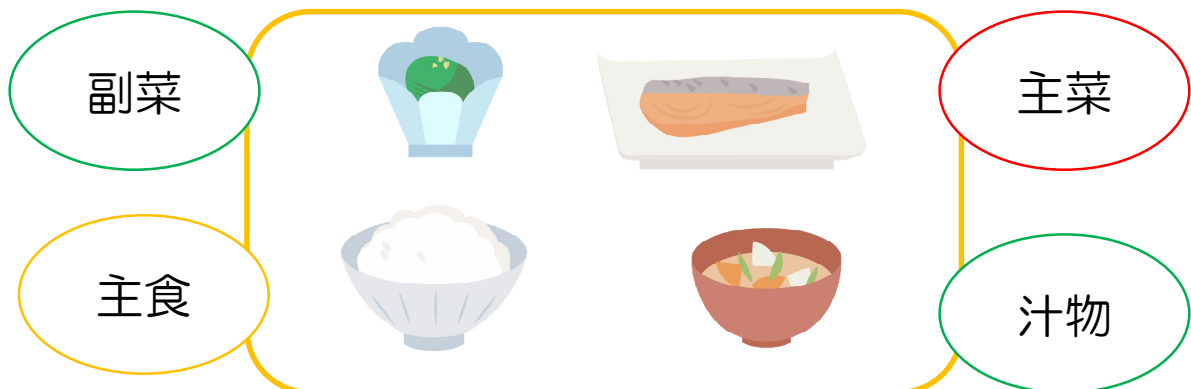
澄んだ青空が広がり、少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。秋といえば読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋など色々ありますが、どれもワクワクするものばかりですね。体調に気をつけて、充実した秋を過ごしましょう。

食事の量、「食べすぎ?」「足りない?」

毎日のごはん、「うちの子食べ過ぎかも・・・」「全然食べないけど大丈夫?」など食事量について心配になる保護者の方も多いのではないのでしょうか。乳幼児期の子どもたちは体格や活動量によって食べる量に個人差があります。「目安量通りに食べること」よりも「元気に過ごせていて、その子なりのペースで体重が増えているか」をみてください。まずはバランスよく食べることが大切です。

★栄養バランスよく食べよう！

◎「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそろえると自然と栄養バランスが整います。



★食事量の目安

乳幼児の食べる量の目安は大人の1/2～2/3程度です。胃が小さく、消化吸収力が未熟なため、一度に多くの食事をとることができません。3回の食事と間食に分けて必要な栄養をとりましょう。

★ムラ食い・食べムラは成長のあかし！

「昨日はたくさん食べたのに、今日は全然食べない」ということがあっても心配ありません。大人と同じように、子どもにもその日ごとの気分やおなかの減り具合があります。1食ごとではなく、「1日～数日単位」でみてみましょう。

→ 次のページもご覧ください

★ご家庭でのちょっとしたコツ

◎無理に完食させようとするしない

残しても怒らず、「一口だけ食べてみようか」と促す程度で十分です。

◎食べすぎが心配な場合

ドカ食いや早食いが気になる場合は、量よりも「食べ方」に目を向けてみましょう。噛む回数が少ないと満腹中枢が刺激される前にたくさん食べてしまい、「食べすぎ」につながる場合もあります。具材の大きさを少し大きくする・一口量を調整する・「もぐもぐ、ゴックン」と声をかけるなど実践してみてください。

◇今月の給食・おやつより… **調理師**からのおすすめメニューです！

切り干しナポリタン

(分量は大人2人、子ども2人分)

【材料】

- ・切り干しだいこん 30g
- ・ベーコン 2枚(30g)
- ・たまねぎ 中1/4個(45g)
- ・油 小さじ1(3g)
- ・ケチャップ 大さじ2(30g)
- ・ソース 小さじ1/2(3g)
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量



【作り方】

①材料の下準備をする。

- ・切り干しだいこん…水で戻し、食べやすい長さに切り、ゆでて冷ます
- ・ベーコン…千切りにする
- ・たまねぎ…千切りにする

②ベーコン、たまねぎを炒め、火が入ったら水気を切った切り干しだいこんを加え、炒める。

③切り干しだいこんに火が入ったら、調味料を加え味付けをする。

～ 調理師 のコメント ～

天日干しされた切り干しだいこんは鉄分や食物繊維が豊富な栄養たっぷりの食材です。

切り干しだいこんは戻し時間によって食感が変わってきます。

しっかり噛むことで切り干しだいこんの甘み、うま味もたっぷりでケチャップとの相性もよく人気です。

★今月の旬の食材

さけ、かれい、かぼちゃ、さつまいも、れんこん、柿 など

～今月の給食献立にも旬の食材を一部使っています～



探してみてね！