

“食べる力”は生きる力！～楽しく食べる子どもに！～



令和8（2026）年3月号

川西市立保育所・認定こども園

少しずつ寒さがやわらぎ、あたたかい日差しを感じられるようになる3月。あっという間に1年が過ぎましたね。子どもたちは日々たくさんの経験をして、心も身体も大きく成長したと思います。今年度最後の月となりますが、元気いっぱいの毎日を過ごせるといいですね。

1年間を振り返ってみよう！

この1年間、楽しく食べることができましたか？進級や修了に向けて、もう一度食事の時間を振り返ってみましょう。できなかったことは引き続き来年度の目標にしてみてもいいでしょうか。

★目指す子どもの姿＝「楽しく食べる子ども」

生涯にわたって健康な生活を送る基本となる「食を営む力」の基礎となります。

お腹がすくりズムの
もてる子ども

食べたいもの、好きなものが
増える子ども

一緒に食べたい人が
いる子ども

食事づくり、準備に
かかわる子ども

食べたいものを
話題にする子ども

★1年間を振り返って・・・

・朝ごはんは毎日食べていますか？

朝ごはんは眠っていた身体を目覚めさせ、1日の始まりのエネルギー源になります。

また、朝ごはんを食べることで、1日3回の食事のリズムが整いやすくなります。

・食事の前に手を洗っていますか？

食事の前に手をよく洗うことで、感染症の予防になります。

・食事のあいさつ（「いただきます」や「ごちそうさま」）はできていますか？

食べ物を大切にする気持ちや感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

・好き嫌いせずに食べていますか？

苦手なものはまずは一口、チャレンジしてみましょう。

・よく噛んでゆっくり食べていますか？

よく噛むことであごが丈夫になり、満腹感が得られるため

食べすぎを防ぎます。

・みんなで楽しく食べていますか？

家族や友達と一緒に、色々な話をしながら楽しい食事の時間にしましょう。

・食事のマナーはどうですか？

食器やスプーン、箸などを正しく扱うことができているか、確認するようにしましょう。



裏面もご覧ください ⇒

★「疲れ」をとる食事とは？

1年間の締めくくりの時期となりました。4月からの新年度に向けて、大人も子どもも何かと慌ただしい季節を迎えようとしています。忙しい時だからこそ、上手に疲れをとりながら、家族みんなが毎日を元気に過ごせるよう、食事の面で気をつけたいポイントを確認してみましょう。



・朝ごはんをエネルギーを補給！

朝ごはんを抜いてしまうと、体温が上昇しにくく、身体を動かすためのエネルギーが不足します。エネルギーが不足すると、身体が活動を抑えようとして、疲れやだるさを感じやすくなると言われています。

・色々な食品を組み合わせさせて食べましょう！

おにぎり、パン、うどん、ラーメンなどは忙しい時にも手軽で食べられて便利ですが、これらの食品はエネルギー源となる炭水化物を多く含んでいます。エネルギー源が炭水化物だけに偏ると、ビタミンB群(エネルギーを利用するために必要な栄養素)が不足し、摂取したエネルギーを身体の中で上手に使えなくなり、何となく身体がだるい状態が続くなど疲れを感じやすくなっています。食事の中で肉や魚、野菜などの食品を組み合わせることで、身体の中でより効率的にエネルギーを使うことができます。

・夕食はなるべく早めに食べましょう！

遅い時間に食事をとって寝ると、寝ている間も身体は食べたものを消化・吸収するための活動をしているため身体が休まりにくい原因になります。夕食から寝る時間まで、2～3時間程度は空けることが理想です。

※食事だけではなく、睡眠や休養も大切です。忙しい時こそ忘れないようにしたいですね！

◇今月の給食・おやつより・・・ 調理師からのおすすめメニューの紹介です！

ゆぼサラダ

(分量は大人2人、子ども2人分)

【材料】	・ゆば	12g	・砂糖	4g
	・キャベツ	180g	・酢	7g
	・にんじん	30g	・油	4g
	・ハム	30g	・淡口しょうゆ	7g

- 【作り方】
- ① 材料の下準備をする
 - ・ゆば…水でもどし、千切りして茹でておく
 - ・キャベツ、にんじん…千切りし、茹でておく
 - ・ハム→千切りしておく
 - ・調味料を合わせておく
 - ② 油(分量外)を引いたフライパンにハムを入れ炒め、合わせておいた調味料に漬け込む。
 - ③ 水気を切った、キャベツ、にんじん、ゆぼと①を合わせる

～ 調理師 のコメント ～



子ども達に大人気の献立です。タンパク質をしっかりと摂取できるサラダです。さっぱりしているので食欲の落ちる夏場にもピッタリです。ハムを調味液につけることにより、しっかり味がついて美味しくなりますよ！