



“食べる力”は生きる力！
～楽しく食べる子どもに！～

令和7（2025）年5月号
川西市立保育所・認定こども園

木々の緑が鮮やかな季節となりました。入園所や進級などで環境が変わった子どもたちも、少し慣れてきた頃でしょうか？5月は連休もあり大人も子どももこの時期に疲れが出やすくなります。体調を崩さないように気をつけながら毎日を過ごしましょう。

早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちが元気で過ごすためには、朝起きて、しっかりごはんを食べて、日中は外で身体を思いっきり動かし、夜はぐっすり眠るというように、“生活のリズム”を整えることが大切です。生活リズムの乱れは子どもの意欲や気力、体力の低下にもつながると言われており、乳幼児期から早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけていけるようにしたいですね。

★早寝・早起きのためのポイント

・日中はしっかり身体を動かしましょう

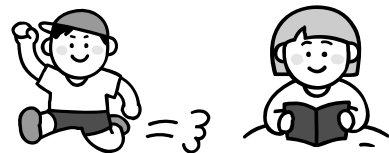
外で思いっきり遊ぶことで、身体は程よく疲れた状態になります。

・夕食後の環境に気をつけましょう

就寝1～2時間くらい前から部屋を暗くする事で睡眠の質は向上し深い眠りを導きます。夕食後は寝る準備の時間としてテレビなどは消して、ゆっくり過ごしましょう。

・できるだけ毎日同じリズムで生活をしましょう

寝る時間・起きる時間を決めて、同じ時間に同じことを繰り返すことで、自然と眠くなるサイクルを作ることができます。



★朝ごはんはなぜ重要？

朝ごはんは身体に必要なエネルギーや栄養素を補給するだけではなく、寝ている間に下がった体温を上げるため、身体が目覚める手助けをしてくれます。また、朝ごはんを食べることで胃や腸も動き出すため、排便のリズムも整いやすくなります。

★朝ごはんで食べたいものとは？

・お米



お米はエネルギー源となる**炭水化物**がたくさん含まれています。炭水化物は体内でブドウ糖に分解され、多くは筋肉や脳のエネルギー源となるため、体温を上げるとともに、集中力のアップに効果的です。同じ炭水化物でもお米はパンなどに比べて脂質や塩分が少ないため、効率的に炭水化物を摂取するのに適しています。また、粒であるお米は、よく噛んで食べることで体内にゆっくり吸収されて、腹持ちがよいという利点もあります。

・魚や卵、納豆、豆腐など



タンパク質を多く含むこれらの食品は、身体(特に筋肉や臓器など)をつくるものになります。子どもの成長には欠かせない食品です。

・野菜や果物

野菜や果物には様々な**ビタミン**や**ミネラル**が含まれています。これらは身体の調子を整えて、免疫力をアップさせる働きがあります。色々な種類の野菜や果物をバランスよく食べられるようにしたいですね。



裏面もご覧ください ⇒

★食事をしっかり食べるために・・・ おやつのとりに方にも気をつけましょう！

子どもは大人に比べて、たくさんのエネルギーを必要とします。しかし、子どもの身体だけでなく胃は大人よりも小さく、食べ物を消化する力も未熟なため、一度にたくさんの量を食べることができません。そのため、子どもにとっては1回の食事がとても重要で、食事と食事の間にエネルギーを補給する必要があります。大人にとっては「おやつ＝お菓子」などの嗜好品という要素が強いですが、子どもにとってのおやつは食事の一部となります。3回の食事では補いきれないものをおやつで補うようにしましょう。

☆おやつで食べたいものとは？

おにぎり、パン、さつまいもなどのいも類、ヨーグルトなどの乳製品、果物 などが好ましいです。

ただし、おやつはあくまでも食事の補助的な役割となります。食事の妨げにならないように、食べる量には注意しましょう。また、ダラダラ食べるのではなく、おやつも時間を決めて食べると、食事のリズムも整いやすくなります。次の食事までに3～4時間程度の間隔をあけるようにしましょう。



スナック菓子やクッキー、チョコレート、ジュースなどの清涼飲料は塩分や砂糖がたくさん含まれており、ついたくさん食べすぎてしまいがちです。食べる量や頻度、タイミングをあらかじめ決めてから食べるようにしましょう。

おやつには食事にはない「楽しみ」も含まれています。子どもが食事に対する興味・関心を持ち、手づかみ食べや食具（スプーンなど）の練習をするためのよい機会となります。

◇今月の給食・おやつより・・・ おすすめメニューの紹介です！

調理師 からの おすすめ です。（分量は大人2人、子ども2人分）

ホイコーロー

【材料】	・豚肉	120g	・葉ねぎ	2本	・酒	小さじ1
	・キャベツ	1/4玉	・にんにく	1かけ	・濃口しょうゆ	小さじ1
	・ピーマン	2個	・みそ	小さじ2	・片栗粉	小さじ1
	・人参	2/3玉	・赤みそ	小さじ1/2	・油	大さじ1
	・玉ねぎ	1/2個	・砂糖	大さじ1		

【作り方】 ①材料の下準備をする。

- ・豚肉、キャベツ、ピーマン…一口大に切る ・玉ねぎ…スライスする
- ・人参…千切りにする ・葉ねぎ…小口切りにする ・にんにく…みじん切りにする
- ・みそ、赤みそ、砂糖、酒、濃口しょうゆ…混ぜ合わせておく
- ・片栗粉…同量の水で溶いておく

②フライパンに油を熱して、にんにくを弱火で炒め香りがたってきたら豚肉を入れてさらに炒める。

③同じフライパンに人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、葉ねぎの順番に入れて炒める。

野菜に火が通れば豚肉を戻し入れて、合わせておいた調味料を加える。

④全体に調味料がからみ味がなじんだら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて仕上げる。

～ 調理師 のコメント ～

野菜は炒めすぎるとシャキシャキとした食感がなくなるので

少し固めに仕上げて余熱で火を通すぐらいがおいしく仕上がるポイントです。

