



令和7年7月18日
河南町立中村こども園
給食室

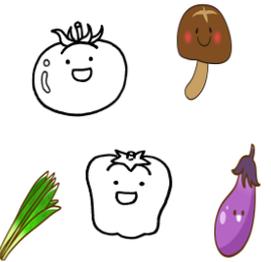
暑い日が続いています。体調はいかがでしょう。しっかり、栄養と睡眠をとって夏を乗り切りましょう！

苦手野菜を克服してみよう！

せっかく作ったのに食べてくれないといった経験はありませんか？そんな時、作った側としては嫌な気持ちになりますよね。でも実は、食べられなかった子どもの方も様々な理由から嫌な気持ちになっているのです。楽しく、おいしくより多くのものを食べられるようになってもらいたいですね。

野菜が嫌いな理由を知る

- ・苦味が強い・・・ピーマン、ゴーヤ、セロリ
- ・辛味が強い・・・たまねぎ、ねぎ
- ・においが強い・・・ニラ、にんにく
- ・食感が独特・・・しいたけ、トマト、なす



子ども達が嫌いだと思う理由です。なので、原因を小さくしましょう。

① 一緒に料理をしたり、お手伝いをしてもらう。

- ・食事への興味がわきます。簡単なことから始めましょう。
- ・自分が作ったものならおいしく思えるかもしれません。
- ・頑張ったねなど、ほめられることで食べるきっかけとなります。



② 調理で工夫する

- ・生では食べにくい野菜も火を通すことで食べやすくなるものもあります。たまねぎは、良く炒めると甘みがでます。
- ・カレー・チーズ・マヨネーズ・ケチャップ味など、子ども達の好きな味付けと組み合わせてみましょう。
- ・興味の出るような盛り付けにします。星型など型抜きしてもよいかもしれません。

③ 焦らない

少しくらいは食べられないものがあったとしても問題ありません。無理に食べさせることや長時間向き合わせることは逆効果になることもあります。少しずつ慣れていってもらい、食べられた時は、たくさんにほめてあげてください。

下痢の時はどんな食事にしたらいいの？

下痢の時は、脱水にならないようにすることが大切です。飲み物は、経口補水液がもっとも吸収されやすくなります。また、おかゆやうどんなど消化のよい食事にしましょう。脂肪(油分)の多い肉や食物繊維の多い野菜は、おなかに負担となってしまうため、控えるようにしましょう。



●経口補水液の作り方●

熱中症、下痢、風邪など食欲がないなどときに
白湯(飲用水)250mlに

砂糖 10g 食塩 0.5g

冷たい物の食べ過ぎ・飲み過ぎ

には注意しましょう。

●子ども達の様子●

水遊びが始まり、子ども達の元気な声か園に響いています。

水遊びは、全身運動なので思っているより体力を使います。特に乳児クラスの子供達は、給食の時間は、『眠たいけど食べたい』という気持ちと戦っています。しっかり食べて、しっかりお昼寝して、元氣も復活！子供たちの回復力の速さはびっくりします。

元氣に水遊びが出来るよう、朝ごはんはしっかり食べて来てくださいね。

3-5歳児				1-2歳児					
	給与栄養量	目標量	達成率%		給与栄養量	目標量	達成率%		
エネルギー	Kcal	493	617	80	エネルギー	Kcal	486	462	105
たんぱく質	g	19.2	24.7	78	たんぱく質	g	19.5	18.5	105
脂質	g	15.5	18.5	84	脂質	g	17.6	13.9	127
カルシウム	mg	211	259	81	カルシウム	mg	309	208	149
鉄	mg	2.5	2.6	96	鉄	mg	2.0	2.1	95
ビタミンA	μg	166	199	83	ビタミンA	μg	174	181	96
ビタミンB1	mg	0.31	0.33	94	ビタミンB1	mg	0.29	0.26	112
ビタミンB2	mg	0.36	0.37	97	ビタミンB2	mg	0.46	0.29	159
ビタミンC	mg	31	22	141	ビタミンC	mg	25	19	132