



令和7年10月
京丹後市こども未来課

子どもの「食べたい！」気持ちを育もう

食べる意欲は、子どもの心と体の成長に欠かせない大切な心のエネルギーです。食べ物が美味しく実る「食欲の秋」に、家庭での食卓を楽しみながら「食べたい！」という気持ちを育みましょう。

★「お腹がすくリズム」は食事を楽しむ第一歩

食べる意欲の原点は、「お腹がすいた！」という感覚です。その感覚を育むためには、生活リズムを整えることが大切です。

○早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムをつける

朝、太陽の光を浴びると、脳が目覚め、胃腸が動き出し、朝ごはんを美味しいと感じられるようになります。また、決まった時間に起きることで、お腹がすく時間も決まってきます。

○体を動かす

外で元気に遊ぶなど活動量が増やすことで、お腹がすくことにつながります。

○間食は時間と量を決める

おやつ（間食）は子どもに必要なものですが、食べ方によっては、ごはんの時間を空腹で迎えることができないこともあります。おやつは時間と量を決めて与えましょう。



★楽しい雰囲気でする

食事は、家族や友達と一緒に過ごすための大切な時間です。「美味しいね」「この野菜甘いね」「この魚、ふっくらしているね」など感想を言葉にしてコミュニケーションを楽しみましょう。また、テレビやスマートフォンを使わず、食事に集中できる環境を整えましょう。

★自分ですることを応援する

子どもの「自分でしたい」という気持ちを食事につなげることができます。

「食べさせなきゃ」から「一緒に楽しむ」へ大人の気持ちを変化させ、温かい気持ちで見守りと声かけをしましょう。

○食材に触れる機会を作る

スーパーで「どのきゅうりにする？」と一緒に選んだり、栽培収穫体験により食材への関心を高めます。

○お手伝いをする

サラダの葉をちぎったり、おにぎりを握るなど簡単な調理を手伝うことで、美味しさにつながります。

○自分で食べることを見守る

手づかみ食べやスプーン、箸を自分で使いたがるのは、自立心と意欲の現れです。多少こぼしたり、汚したりしても、温かく見守りましょう。

食べることは、生きる喜びそのものです。「食べるって楽しい！」「食べたい！」という気持ちを大切に、お子さんとの時間を楽しみましょう。

献立紹介

リクエストのあった人気献立を紹介します

大豆入りミートボール（大人2人、子ども2人分）

10/8

茹で大豆	140g	
豚ひき肉	180g	
玉ねぎ	170g	
にんじん	50g	
片栗粉	12g	①
米粉	12	A
食塩	少々	②
揚げ油		③

- ① 茹で大豆は粗みじん切り、玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉に①を加え、くさらに片栗粉、米粉、食塩を加えてよく混ぜ、団子状にする。
- ③ ②を油で揚げ、Aを合わせたソースをかける。

（子ども1人分：186kcal）

バナナココアケーキ（大人2人、子ども2人分）

10/16

バナナ	60g
レモン汁	少々
砂糖	②・2/3
塩	少々
水	110cc
油	②
米粉	100g
バニラエッセンス	3g
ココア	①

- ① ボウルにバナナとレモン汁を入れてバナナをフォークなどでつぶす。
- ② ①に砂糖、塩、豆乳、油を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 最後に粉類を入れて混ぜ合わせ、アルミカップに流し入れ、170℃に予熱したオーブンで、約25分焼く。

（子ども1人分：135kcal）