

食育だより

令和8年6月
京丹後市こども未来課

★ よく噛んで「食べる力」を育てよう

食べる機能は、学習して獲得していきます。子どもは離乳期に初めて「食べる」ことを経験し、口の中の発達に合う食べ物を経験することで、少しずつ、噛むことや飲み込むことができるようになります。6歳以降になると、ほぼ大人と同じものが食べられるようになるため、それまでは食べる機能の習熟期ととらえ、よく噛んで食べる経験を積み重ねられるようにしましょう。

★ 発達に合わせた食事で咀嚼力アップ



子どもにとって食事は「食べる教材」です。安全に無理なく食べられる工夫をすることで、丸飲みを予防できます。

- ひき肉のようにバラバラして口の中でまとまりにくい場合は、片栗粉等を使ってまとめましょう。
- さつま芋やトマトのように皮が口の中に残ることを嫌がる場合は、皮をとって提供しましょう。
- パンのように唾液を吸う食材は、飲み物と一緒に提供しましょう。
- かじり取れるやわらかさの食材は、あえて大きのまま提供しましょう。
- 子どもが食べやすいやわらかさになるまでしっかりと加熱をしましょう。
- 蒸し焼きにするなど、しっとり仕上げることが心がけましょう。
- ペラペラの食材など、子どもにとって食べにくい食材は、無理に提供することを控えましょう。

ペラペラの食材



★ 声かけで「食べる力」を後押し

毎日の食事中、つつい焦って声をかけてしまうことはありませんか？ 少し言葉を添えるだけで、子どもの「カミカミ」を促す魔法の声かけに変わります。

 NG! 早く食べて！	➡	 GOOD! モグモグ、いい音がするね！
 NG! お口にもっと入れて！	➡	 GOOD! リスさんみたいに、少しずつカミカミしよう
 NG! 遊びながら食べない！	➡	 GOOD! 今日は何が入っているかな？ お野菜の色を見てごらん

献立紹介

ドライカレーライス (大人2人、子ども2人分)

6/1

豚ひき肉	210g
しょうが	少々
にんにく	少々
たまねぎ	300g
にんじん	90g
ピーマン	30g
レーズン	12g
油	18g
カレー粉	0.6g
コンソメ	6g
ケチャップ	18g
ウスターソース	9g
米粉	12g

- ① 野菜と水に浸したレーズンを全てみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、すりおろしたしょうがとにんにくを炒める。
- ③ ひき肉を炒め、火が通ったら①の野菜を加えて炒め、たまねぎが透き通ったら、カレー粉をふり入れてさらに炒める。
- ④ ③に具材が浸るくらいの水と調味料を加えて煮る。
- ⑤ 最後に水溶き米粉を加えてとろみをつける。

(子ども1人分(ご飯130g含む): 363kcal)

さばのみそ煮 (大人2人分 子ども2人分)

6/2

さば切り身	50g	6切
土しょうが	12g	
みそ	24g	
みりん	小さじ2強	
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ2強	

- ① さばは煮る前に熱湯をかけ、臭みをとる。
- ② 鍋に調味料としょうがを入れて煮立て、①のさばを入れてひたひたになるまで水を加え、弱火で15分程度煮る。
- ③ 器に盛り付け、煮汁をかける。

(子ども1人分: 124kcal)

インディアンサラダ (大人2人分 子ども2人分)

6/10

大豆(乾)	30g
ハム	60g
じゃがいも	180g
キャベツ	90g
きゅうり	60g
カレー粉	少々
マヨネーズ	大さじ2・1/2
酢	小さじ1強
油	小さじ2
食塩	少々
砂糖	小さじ1

- ① 大豆は水に浸けて戻し、柔らかく茹でておく。
- ② じゃがいもは1cmの角切りにし茹でておく。
- ③ キャベツは千切り、きゅうりは薄切りにし、茹でておく。
- ④ ハムは細切りにしておく。
- ⑤ ①～④の材料与合わせた調味料を混ぜ合わせる。

(子ども1人分: 111kcal)

ふのラスク (子ども6人分)

6/26

焼麩	18g
油	18g
砂糖	18g

焼麩を油、砂糖の順に絡め、オープン(オーブントースター)で焼く。表面がアメ色になったら出来上がり。

(子ども1人分: 49kcal)