



朝ごはんを食べましょう！

私たちは寝ている間もエネルギーを消費しています。朝起きた時の体は、エネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。

脳で使われるエネルギーはブドウ糖からしか補充されず、そのブドウ糖は12時間分しか貯めておくことができません。夕食を食べた後、次の日の朝食を抜くと昼食までにエネルギー不足を起こしてしまいます。

朝ごはんを食べると・・・

イライラしにくくなる
やる気や集中力が高まる
便秘を予防する
運動能力アップ
生活リズムが整う
体温が上がり免疫力アップ

朝ごはんを食べないと・・・

ぼーっとして怪我につながる
イライラする
集中力・記憶力が低下する
腸の動きがにぶくなり便秘につながる
肥満につながる

まずは食べる習慣を！

食べる習慣がない人
まずは主食(ごはんやパンなど)食べるところから始めましょう。

主食を食べている人
果物、納豆、チーズ、ヨーグルト、ゆで卵など簡単なものを1品追加しましょう。

主食+1品を食べている人
たんぱく質(卵、乳製品、肉、魚など)やミネラル・ビタミン(野菜、果物、海藻など)を補いましょう！

簡単に食べられる菓子パンですが、チョコパンやクリームパン、ドーナッツなど糖質が多すぎるパンは、血糖値が急激に上昇し、集中力が低下したり、眠気を引き起こすことも…。ヨーグルトや果物などをもう1品追加したり、ウインナーや卵を使った総菜パンを選んだり、昼食や夕食をバランスよく食べるなどして、うまく活用しましょう！



新年度が始まりました！

新しいお友達、新しい先生、新しいお部屋など環境の変化に慣れず、疲れが溜まりやすくなっています。早寝早起きを心がけ、しっかり朝ごはんを食べて登園してくださいね。



すぐに食べられるものを用意しておきましょう！

加熱や包丁のいらないものを用意しておくくと便利です。ご飯やパンにプラスすることで、立派な朝食になります。



食事の指標「食事摂取基準」

厚生労働省が公表している、日本人がどの栄養素をどれくらい摂取すればいいのかといった基準値が示されている国のガイドラインで、保育施設や病院、介護施設等でも活用されています。

この基準は5年ごとに改訂され、2025年4月からは、最新版の活用が始まります。栄養素の不足や摂りすぎの回避、生活習慣病予防を目的に基準値が設定されていますが、近年では、栄養素の摂取不足という課題は小さくなり、生活習慣病予防が重要になってきました。

子どもの頃の食事の質が高いと、大人になってからの生活習慣病のリスクが低いことが示され、幼児期(3～5歳児)でも、飽和脂肪酸と食物繊維の摂取量について、生活習慣病予防のための基準値が新しく設定されました。

	飽和脂肪酸	食物繊維
特徴	エネルギー源になるが、心筋梗塞などの循環器疾患のリスクを高める	動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病や便秘を予防する
多く含む食品	乳製品・肉類・菓子類	野菜・果物・いも類・海藻
ポイント	牛肉や豚肉より鶏肉、もも肉やばら肉より赤身肉を取り入れましょう。	水に溶けるものと膨らむものがあります。働きが異なるため、様々な食品から摂取しましょう。

【注意】食事摂取基準は、「守らなければいけない値」ではありません。毎日の食事の中でなるべく近づけていくものと考えて柔軟に活用していくものです。



食事だより

2025年5月

地場産物・郷土料理を 食べよう

自分たちの住んでいる地域でとれた食べ物を「地場産物」といいます。地場産物を食べること(地産地消)にはたくさんのメリットがあります。各地域の産物をうまく活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきたのが「郷土料理」です。

地産地消のメリット

- ◆生産者や生産環境が分かる「安心・安全」。
- ◆地域の環境に合わせて、一番おいしい旬のものが食べられる。
- ◆環境に優しい(輸送距離が短いため、燃料が少なくすむ)。
- ◆地元の食材が売れば、仕入れる業者も増え、お店の経営も農業経営も向上する。
- ◆地場産物を知り、その地域の伝統的な食文化の継承につながる。

滋賀県の郷土料理

◎食べたことのあるもの・知っているものはありますか?◎



赤こんにゃく煮

滋賀の特産品「赤こんにゃく」は三二酸化鉄で染められている。柔らかく、こんにゃく独特の臭いが無い。



湖魚の天ぷら

琵琶湖でとれる小アユ(7cm程にしか成長しないアユ)、イサザ、ワカサギなどを使用。揚げたての湖魚は臭みがない。



えび豆

琵琶湖でとれるスズエビと大豆を甘辛く煮る。



打ち豆汁

平らに潰した大豆(打ち豆)とかぶや大根、里芋などを味噌で煮る。



じゅんじゅん

牛肉や鶏肉、湖魚などをすき焼き風に味付けした鍋料理。煮るときの音が「じゅんじゅん」と聞こえたことが由来。

出典:農林水産省 うちの郷土料理 滋賀県
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/area/shiga.html



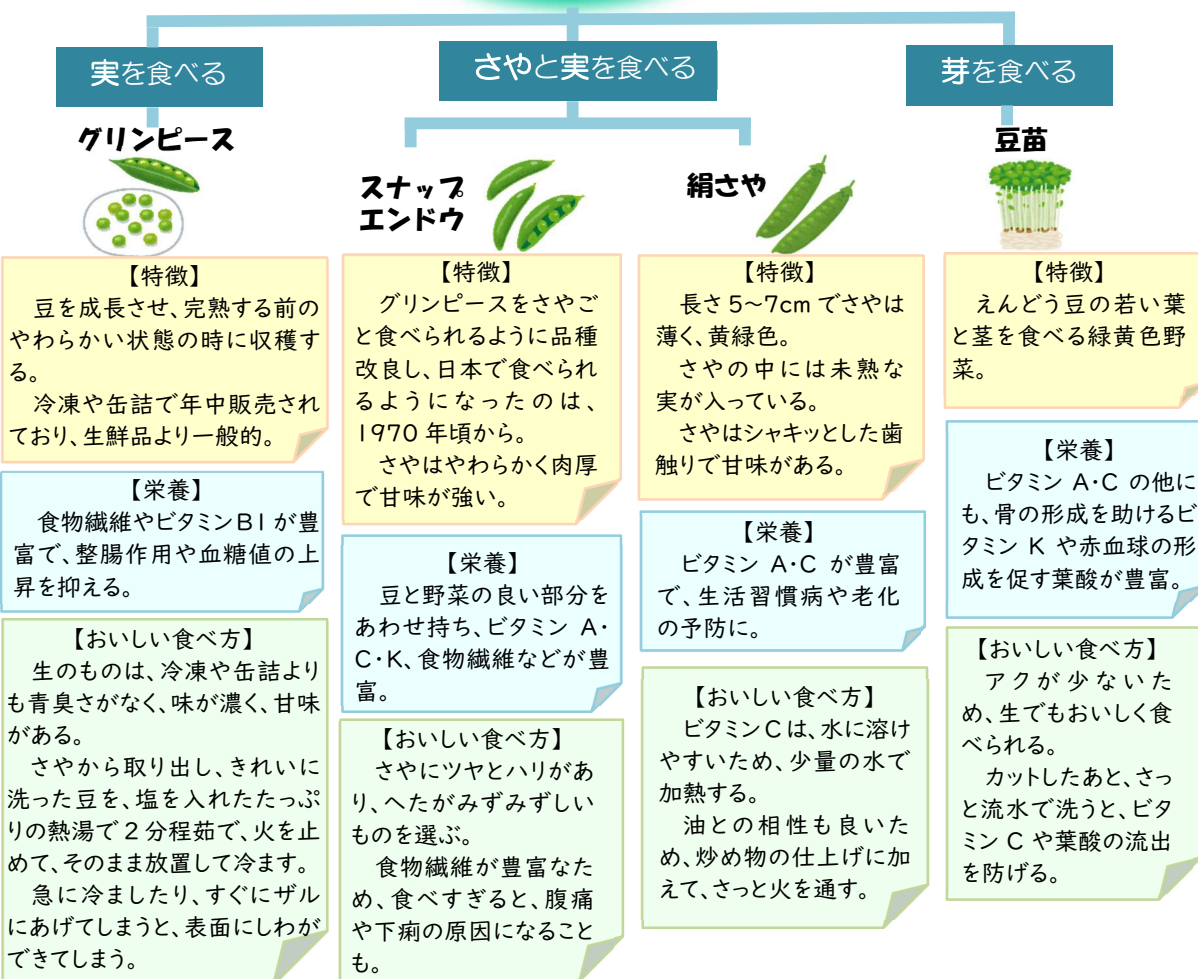
入園、進級から一か月が経ちましたが、新しい環境には慣れましたか？5月は連休があったり、気温も夏のように暑い日があったりと、疲れが出やすい時期です。早寝早起きを心がけ、元気に登園してくださいね！



豆がおいしい季節です

春から初夏にかけて、グリーンピースやスナップエンドウ、絹さやなどが旬を迎えます。実は、これらはえんどう豆という同じ種類の豆です。

えんどう豆類





6月に入り、梅雨の季節になりました。これから夏にかけて、気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えていきます。
体調を崩さないように、食事・運動・睡眠をしっかりとるように心がけましょう！



6月は食育月間です！

食育とは？

食育は、子どもたちが正しい食の知識や食事を選択する力を養い、栄養を通じて健やかな心身と豊かな人間性を育み、いきいきと暮らしていくことを支援する教育です。「生きるうえでの基本」であり、「知育・徳育・体育の基礎となるもの」として重要視されています。

食育の基本理念を定めた「食育基本法」が2005年6月に制定され、毎年6月は「食育月間」と定められています。

家庭で取り組める食育

特別なことではなく、「毎日3食食べる」、「休日の食事はテレビを消して、家族で会話を楽しむ」など継続できることに取り組みましょう。

一緒に料理を楽しむ



できそうなことは何でもやってもらいましょう！包丁は、切りやすい豆腐やゆで卵等がおすすめ。野菜を洗う、手でちぎる、混ぜるなどは小さな子どもでも安全です。

準備や後片付けをする

食材の買い物から、調理前の食材の姿や新鮮で安心できる食材の選び方を身に付けることができます。

料理をするだけでなく、配膳や片付けからも、食事のマナーや感謝の気持ちを育むことができます。



野菜を栽培する

庭や鉢植えなどで野菜を栽培してみましょう。食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。



様々な食材を取り入れる



様々な味を経験することで、味覚が広がり、食べられる食材が増えていきます。楽しく食事ができるように、無理強いはやめましょう。

運動や遊びで体を動かす

お腹が空いて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。



規則正しい食習慣を！



一日3食食べましょう。できるだけ同じ時間に食事をすることで、生活リズムも整います。子どもの頃の食習慣が大人になってからも続きます。

家族や友達と一緒に食事をする



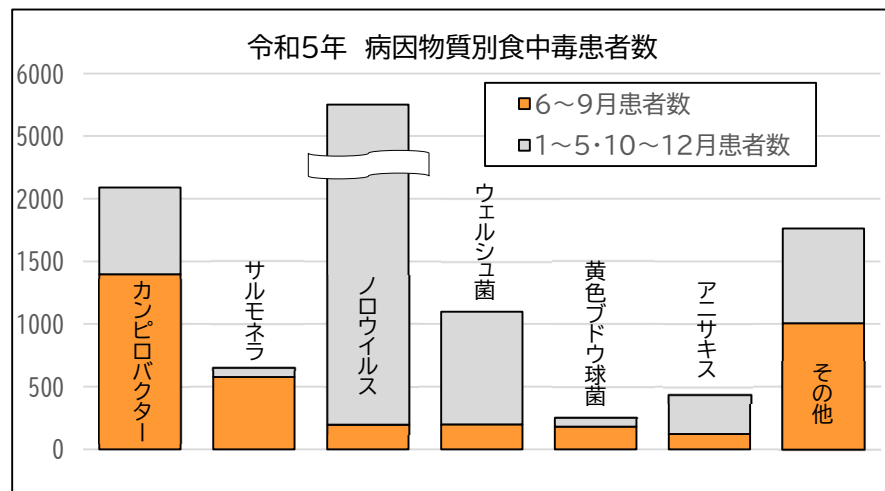
食事と会話を楽しむとともに、おはしの持ち方や食事のマナー、コミュニケーション能力も周りの大人から学んでいます。



夏に多い食中毒

令和5年の食中毒患者数は、11,803人で、その約半分をノロウイルスが占めています。ノロウイルスは冬に多く発生しますが、夏に多く発生する食中毒もあります。

令和5年6～9月に最も多かったのは、カンピロバクターで、サルモネラ、ノロウイルス、ウェルシュ菌と続きます。1年間で発生した患者のうち、6～9月に発生した患者の割合は、カンピロバクターが約67%、サルモネラが約88%、黄色ブドウ球菌が約70%でした。(厚生労働省 食中毒統計より)



食中毒を防ぐ3原則

★つけない (手洗い)

食事前やトイレの後、調理するときなどは、必ず石けんで手を洗いましょう。

★増やさない (食品の取り扱い)

野菜や肉などは新鮮なものを選び、購入後は早めに食べるようにしましょう。

★やっつける (調理作業)

加熱が必要なものは、よく火を通して食べましょう。



梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。湿気も気温もどんどん上昇し、食中毒が発生しやすくなっています。

また、この時期は、急な暑さで体調を崩しやすく、食欲もなくなりがちです。夏を元気に乗り切るために、規則正しい生活を心がけましょう！



主な原因は・・・

原因1 生食や加熱不十分な肉 (腸管出血性大腸菌(O157)、カンピロバクター、サルモネラ)

【原因食材・感染ルート】

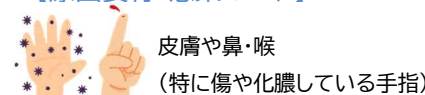


対策

- ・肉は十分に加熱する。(BBQ など注意)
- ・肉や卵を触ったら、手を洗う。
- ・肉を切った包丁・まな板で、生のまま食べる食材や調理済みの食材を切らない。

原因2 不十分な手洗いや手指の傷 (黄色ブドウ球菌)

【原因食材・感染ルート】



対策

- ・十分な手洗い。
- ・けがや手荒れがある場合は、直接食品に触れない。
- ・おにぎりなどは使い捨て手袋やラップを使って握る。

原因3 煮込み料理の長時間放置 (ウェルシュ菌)

【原因食材・感染ルート】



対策

- ・調理後は早めに食べる。
- ・保存する場合は、素早く低温に。
- ・食べる前に十分加熱する。

家庭で気を付けたいポイント

【買い物のときは・・・】

- 新鮮な食材を選ぶ(消費期限等チェック)。
- 肉・魚は汁が漏れないように分けて包む。

【調理中は・・・】

- タオルやふきは清潔なものを。
- こまめに手洗い。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持(冷蔵庫の詰め込みに注意)。
- まな板と包丁は、①肉や魚など加熱する前の食材用と②生のまま食べる野菜や調理済み食材用の2つに分ける。
- 調理済みの食材を長時間、室温に放置しない。
(20～50℃で最も細菌が増殖する。熱いものは熱いうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる。)

【食事の前は・・・】

- 温めなおす時は、十分に加熱。電子レンジを使う時は、均一に加熱されるようにする。
- 時間が経ちすぎたり、少しでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる。





彦根市
こども家庭部
幼児課

年々、日本の夏が酷暑になって、外出が危険な日もありますね。室内にいても、熱中症や脱水になったり、空調の効いた室内と室外の気温差で体調を崩したりすることもあります。

体力の落ちる夏は、睡眠、食事、適度な運動と日頃からの生活リズムがより大切になってきます。早めに就寝して疲れをとり、食事をしっかりとって、残りの夏を元気に過ごしましょう！



十分な水分補給を・・・！

夏バテ = 夏に起こる体の不調

原因

- 室内外の温度差
- 熱帯夜による睡眠不足
- 発汗過多
- 水分補給不足
- 食欲不振、偏った食事 など



夏バテにはビタミンB群！

ビタミン B₁は糖質を、ビタミン B₂は脂質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。不足すると、炭水化物や脂質をしっかり摂っていても、うまくエネルギーが作られず、疲労感を感じ、夏バテに繋がります。

夏バテ解消効果のある食べ物



おすすめメニュー

夏野菜カレー

肉や野菜など具たくさん！
スパイスで食欲増進！



豚しゃぶ

豚肉をさっぱりと！
素麺の上に乗せても◎

人の体の約60%が水分でできていますが、乳幼児はさらに水分が多く、約70～80%を占めています。

子どもは新陳代謝が活発で、汗や尿として体から出ていく水分が多く、脱水症状を起こしやすいと言われています。自分で症状を言えない乳幼児には、周りの大人が気を付けてあげましょう。

☆☆水分補給のポイント☆☆



●こまめに

「のどが渴いた」と感じた時には、すでに体は水分不足の状態。汗をかけず、体温が上がってしまいます。のどが渴く前に水分補給を意識しましょう。

●少しずつ

一度にたくさんの水分を摂取してもうまく吸収できません。胃腸にも負担がかかって胃液が薄まり、食欲がなくなることも…。

●冷たいものに注意

冷たいものをたくさん摂りすぎると、胃腸が冷え、消化器官に負担がかかります。下痢になると、水分やミネラルがさらに失われてしまいます。

●水かお茶を

濃いお茶は利尿作用があるため、水やほうじ茶、薄めたお茶が適しています。ジュースやスポーツドリンクは、水よりも早く水分の吸収ができますが、糖分も多く、代謝に必要なビタミンB₁が消費され、疲れやすくなるので注意しましょう！

体の材料や体内環境を調整するホルモンや酵素になるたんぱく質、紫外線から体を守る抗酸化作用のあるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEも夏バテ解消に重要な栄養素です。

暑い夏は、素麺などの冷たい麺料理中心になったり、食事量を減らしたりしてしまいがちです。麺料理には肉や野菜をのせて、具たくさんにする、少量でも様々な食材を取り入れるなど、『量より質の食事』で暑い夏を乗り切りましょう！





魚を食べよう！

サンマやカツオなどの魚も秋の味覚の一つです。魚の旬は、その魚が最もおいしくなる時期を言い、一般的に産卵前の時期となります。

産卵のために、脂質やアミノ酸を蓄え、うま味成分が豊富になります。また、漁獲量も増え、安価に手に入れることもできます。

旬の魚からも季節を感じてみましょう！

春

(3～5月)



冬に蓄えた脂が残っているため、程よく脂がのった上品な味わい。

サワラ、タイ、トビウオ、サヨリ、シラス、メバルなど

★初カツオ(餌を求めて、北へ。身は赤く、あっさり)

秋

(9～11月)



青魚が多い。産卵のために、脂がのり、栄養価もうま味成分も増している。

サンマ、サバ、サケなど

★戻りカツオ(産卵や冬越しのため、南へ。脂がたっぷりのって、もっちりとした食感)

夏

(6～8月)



脂は少なめ。高たんぱく、低カロリーの白身魚が多く、さっぱりとした味わい。

アユ、アジ、イワシ、ウナギ、ハマチ、スズキ、ハモ、メバルなど



冬

(12～4月)



寒さが厳しくなるにつれ、脂がのり、身がしまって旨味も増す。濃厚な味わい。

タラ、ヒラメ、ブリ、フグ、ワカサギ、アンコウなど



まだまだ暑い日は続きますが、これからは「秋」本番が始まります。芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋と、色々な秋を満喫しましょう。

サンマ、栗、ぶどう、なし、柿、新米など秋が旬の食べ物はたくさんあります。食欲もぐっとアップする時期です。苦手な食べ物に挑戦するチャンスかもしれません！



魚が苦手な理由の一つは、「骨があるから」。よく噛まずに食べたり、急いで飲み込んだりしてしまうと、骨が喉に刺さってしまうことがあります。

骨なしの切り身を選んだり、食べる前に大人がほぐして骨のない状態で配膳したりすることで、安全に食べることができます。

しかし、子ども自身が骨のある魚をほぐしながら食べることで、「**魚には骨があること**」、「**よく噛んで食べると、飲み込む前に骨に気付けること**」を知り、安全に食べる方法を身に付けることもできます。お箸を上手に使うことができる、よく噛んで食べることができる等、準備が整ったら、骨のある魚にも挑戦してみてくださいね！



魚をきれいに食べるコツ



①中骨に沿って箸を入れる

中骨に沿って箸を入れ、背側と腹側の身を切り離す。

②上身(表側の身)の背側から食べ始める

頭の後ろから尾に向かって、上身の背側→腹側の順で食べる。背側は、背ビレの付け根の小骨を取って、身を剥がす。腹側は、腹ビレの付け根の硬い骨に注意する。

③中骨を取り外す

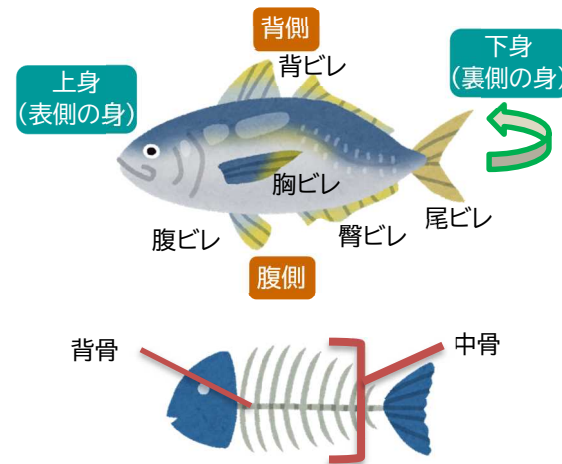
中骨の下に箸を入れ、頭から尾に向かってスライドさせ、頭をつけたまま骨を取り外す。指で摘まんでOK。外した骨はお皿の奥にまとめておく。

④残りの骨を取り除く

えらのそばや、腹の太い骨などを外す。

⑤下身を食べ進める

残った小骨を取り除きながら、下身も頭から尾に向かって、背側→腹側の順で食べる。



注意したいポイント

- 頭側から尾に向かって食べ進める。
- 上身を食べ終わった後に、魚を裏返さない。
- 取り外した骨は、お皿の奥側にまとめておく。
- 口の中に骨が入ってしまった時は、箸で取り除く。

食品ロスについて考えよう！

10月は「**食品ロス削減月間**」、10月30日は「**食品ロス削減デー**」です。

Q1. 食品ロスって何だろう？

A1. まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

Q2. 日本の食品ロスはどのくらいの量なの？

A2. 年間約464万トンです(令和5年)。これは国民全員が、まだ食べられる食べ物を、毎日約102g捨てていることになります。

家庭系食品ロス

- ・食べ残し
- ・過剰除去
(皮の剥きすぎなど)
- ・直接廃棄
(期限切れなど)

約233万t
(50.2%)

事業系食品ロス

- ・規格外
- ・返品
- ・売れ残り
- ・食べ残し など

約231万t
(49.8%)

家庭からの食品ロスが半数を占めています。

Q3. 食品ロスはなぜだめなの？

- A3. ・食べ物が無駄になる。
・ごみの処理に多額の費用がかかる。
・燃やすことで地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出量が増える。
・必要以上の食料を輸入することで、生産国の食料が枯渇し、飢餓に繋がる。

Q4. 食品ロスを減らすためにはどうしたらいいの？

- A4. ①**買いすぎない**…家にある食品、予定を考え、必要な分を買う。
②**作りすぎない**…体調や家族の予定を考え、作りすぎないようにする。
③**食べ残さない**…作ったものは、早めにおいしく食べきる。

食欲の秋、スポーツの秋…体を動かすことが気持ちの良い季節です。たくさん身体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を楽しみたいです。園の行事や家庭でのお出かけも増える時期です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日の生活リズムを整えましょう。



♪食欲の秋！秋の味覚を味わいましょう♪

日本には四季があり、季節ごとに食べごろ（旬）の食べ物を楽しむことができます。旬の食べ物は、安価、新鮮、そして栄養価が高くなります。秋は旬の食べ物がたくさんあります。秋の味覚を味わってみましょう！

秋の食べ物がおいしいわけ

- 夏の豊富な日差しを受けて、存分に光合成を行い、栄養が豊富！
- 食べ物も冬に向けて、エネルギーを蓄える！

どうして食欲の秋といわれているの？

- 夏の暑さで落ちていた食欲が涼しくなるにつれて回復するから。
- 気温が下がり、体温を維持しようと基礎代謝が上がり、エネルギーをより多く消費するから。
- 寒い冬に向けて、体が栄養を蓄えようとするから。
- 秋は食べ物がおいしいから！ など



秋の味覚



りんご

抗酸化作用（老化防止、疾病予防など）のあるビタミンC、体の余分な塩分を排出するカリウム、食物繊維が豊富。



柿

一つで一日の推奨量を摂取できるほどビタミンCが豊富。



ぶどう

糖類が多く、エネルギー補給に効果的。疲労回復にも◎



きのこ類

ビタミンDが豊富で、カルシウムの吸収を助ける。



さんま

旬のものは脂がたっぷり。脳の発育に良い DHA、血液をサラサラにする EPA が豊富。



さけ

赤色成分のアスタキサンチンには高い抗酸化作用がある。ビタミン類や DHA、EPA も豊富。



新米

9～10月にかけて出荷される。新米は水分が多くてやわらかく、粘りが強いのが特徴。炊き上がりも白くてツヤがあり、甘い香りもする。水分を吸収しやすいので、水加減には注意！



さつまいも

ビタミンCや食物繊維が豊富。便秘解消にも効果的。



食事だより

2025年 11月

彦根市こども家庭部幼児課

日中は暖かく、朝晩は冷え込み、寒暖差があると体調を崩しやすくなります。
早寝・早起き・朝ごはんはもちろん、抵抗力を高めること、体を温めることも大切です。炭水化物、たんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミンをバランスよく食事からとるように心がけましょう。



食事マナーを見直そう！

みんなが楽しく、おいしく食事をするためには、正しい食事マナーを身に付けることが大切です。大事なことは、**一緒に食べる人が嫌な気持ちにならないこと**です。難しいことをするのはなく、「椅子をガタガタと揺らさない」、「口の中の食べ物を飛ばさない」など**自分がされたら嫌なことをしないようにすればいいのです**。

食事前



配膳をする

お箸は手前、ご飯は左、汁物は右、おかずは奥…栄養バランスのチェックもできます。



手を洗う



手を清潔にするとともに、「今から食事をする」という合図の意味合いもあります。習慣づけましょう。

あいさつをする



調理してくれた人、生産に関わってくれた人、食べ物…感謝の気持ちを込めて、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

食事中



正しい姿勢で食べる

背中がくっつかないように、クッションなどをいれて工夫しましょう。背筋を伸ばすと消化もよくなります。



視界には、おもちゃなど気になるものが入らないように片付けましょう。

テーブルは肘から下が自由に動かせる高さに。

お箸は正しく持ち、食器を持って食べましょう。



口を閉じて食べる

くちゃくちゃ音は立てません。口を閉じて、よく噛んで、誤嚥も防ぎましょう。



嫌がる話をしない

食事中にふさわしくない話は避けましょう。

食事後



後片付けをする

食べ終わった食器を運ぶなど、お片付けができたなら褒めてあげましょう。



子どもたちは一緒に食べる大人たちを見ながら、マナーを学んでいきます。家族みんなで食事マナーについて振り返ってみてくださいね。

11月24日は「和食の日」

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の日は、和食文化を守り、伝えていくことの大切さを考える日です。

和食の基本といわれる「一汁三菜」は、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素をバランスよく摂ることができます。

また、日本は南北に長く、海、山、里と豊かな自然に恵まれ、各地で地域に根差した多様な食材や調理法が用いられています。

和食は、自然の美しさや四季の移ろい、年中行事とも密接に関わっています。





食事だよ!

2025年12月

彦根市こども家庭部幼児課

日に日に寒さが増してきて、今年も残すところ、あと1か月となりました。12月は、クリスマスや年末年始のイベント等が盛りだくさんで生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起き、食事時間を決めるなど、生活リズムを大切に、楽しく元気に過ごしてくださいね。



風邪をひいてしまった時の食事

●風邪の時に、積極的にとりたい栄養素●

エネルギー

発熱などで多くのエネルギーが消費されています。炭水化物(ごはん、お粥、うどんなど)でエネルギーを補給しましょう。

たんぱく質

不足すると、体力や免疫機能が低下します。消化の良いたんぱく質(豆腐、卵、白身魚など)をとりましょう。

ビタミンA ビタミンC

「抗酸化ビタミン」と言われ、免疫機能の低下などを引き起こす活性酸素の働きを抑えます。また、粘膜の健康維持を助け、鼻やのどの症状にも◎。ビタミンCには、風邪などの病気に対する抵抗力を高める働きもあります。(ほうれん草、人参、じゃが芋、バナナ、キウイなど)

ビタミンB群

エネルギーを作るために必要で、体力回復に役立ちます。ビタミンB₂は、粘膜の健康維持にも大切です。(卵、豆腐など)

水分

発熱時の発汗や鼻水、下痢、嘔吐などの症状で、水分が体外に出る機会が増えています。のどに症状がある時は、水分を摂ることで、痰の粘り気が少なくなって排出されやすくなり、不快感を軽減したり、呼吸を楽にしたりする効果も。(白湯、麦茶、経口補水液、野菜スープ、だし汁など)

胃腸への刺激が強いものは避けましょう

- × 脂っこいもの(脂身の多い肉、揚げ物など)
- × 食物繊維の多いもの(根菜類、きのこ類、海藻類など)
- × 刺激の強いもの(スパイス類など)
- × アルコール、カフェイン(酒、コーヒーなど)
- × 冷たすぎる飲み物
- × 甘すぎるジュース、炭酸ジュース

症状別 おすすめの食事

熱がある...

発熱しているときは、多くのエネルギーが消費されています。炭水化物でエネルギーを補給し、消化の良いたんぱく質をとりましょう。

【例】雑炊、煮込みうどん、湯豆腐、果物など



のどが痛い、咳がでる...

「熱い」、「辛い」、「すっぱい」などの刺激物は控えましょう。のどごしがよく、消化の良いものを選びましょう。水分補給でのどを潤しましょう。

【例】お粥、茶碗蒸し、フルーツ入りゼリー、野菜ジュース、大根、生姜など



鼻水が出る、鼻がつまる...

温かい汁物やスープで身体を温めましょう。生姜やねぎなどで発汗を促したり、殺菌作用のあるものを取りいれましょう。

【例】具たくさんみそ汁、野菜スープ、鍋料理、ねぎ、玉ねぎなど



嘔吐、下痢をしている...

胃腸に負担のかからないものを選びましょう。脱水を防ぐため、水分をしっかりととりましょう。

【例】お粥、豆腐、野菜スープ、すりおろしりんご、ヨーグルト、大根、キャベツなど



食欲がない...

消化機能の低下や発熱、倦怠感による体の負担から食欲低下を引き起こすことも…。無理に食べる必要はありません。消化の良いものを少しずつ、食べられるものから栄養をとりましょう。水分補給は忘れずに!

【例】雑炊、うどん、汁物、ゼリー、アイス、ヨーグルトなど



「生活リズムを整える」、「朝食を食べる」、「よく噛んで食べる」、「色々な食材を適量食べる」ことが、風邪予防になります。

粘膜の健康維持に役立つビタミン類を含む野菜や果物、腸内の免疫細胞を活性化させる発酵食品(ヨーグルトや納豆など)、免疫細胞の原料となるたんぱく質など様々な食材を毎日の食事に取り入れましょう!



食事だより 2026年1月

彦根市こども家庭部幼児課

子どもの好き嫌い

「好き嫌いが多い」、「少ししか食べない」、「食わず嫌いが多い」など、好き嫌いに関する心配事は尽きません。

無理やり食べさせるのはだめだと分かっているけど、色々な食べ物を食べられるようになってほしいと思ってしまいますよね。

焦らずに、食事を楽しみながら、食べられる食材を増やしていきましょう！



あせらず、ゆっくり・・・

①見る・・・嫌いなものを排除せず、料理の一部として存在に慣れる。

②匂いを嗅ぐ・・・匂いに慣れる。調理中の匂いでも OK！

③興味を持つ・・・「どんな味がすると思う？」、
買い物や調理に関わってみる。

④舐めてみる

⑤一口食べてみる

⑥おいしく食べられる方法を探す

・・・調理方法は？(生？煮る？揚げる？焼く？)、
味付けは？大きさは？



ひと口食べてみて！



この「ひと口」はどれくらいの量でしょう？
子どもにとっては、米粒ぐらいのひと口でも、大きな挑戦です。

無理やり大きなひと口を食べさせて、丸呑みしてしまうと、誤嚥や窒息につながることもあります。大人基準の「ひと口」にならないように気をつけましょう。

年末年始のお休みはいかがでしたか？楽しいイベントがあると、ついつい食べすぎたり、夜更かしをしてしまったり…。生活リズムが大きく乱れると元に戻るは大変で、体調も崩しやすくなります。
早寝・早起きをする、朝ごはんを食べる、お風呂にゆっくりつかる、外で元気に遊ぶなど、生活リズムを整えて、寒さに負けない身体を作りましょう。



嫌いな原因は・・・？

嫌いな食べ物のどんなところが嫌なのでしょうか？

苦手な理由が分かれば、改善できることがあるかもしれません。



●味や匂いが嫌(苦い、酸っぱいなど)

⇒子どもが好きな味付け(しょうゆ、塩、カレー粉、マヨネーズ、ケチャップなど)にする。

●硬さ・食感が嫌(弾力がある、噛みきれない、飲み込みにくい、パサパサするなど)

⇒小さく切る、切込みを入れる、汁気やとろみのあるものと一緒にする。

●見た目が嫌

⇒大きさを変える、星型や花型など形を変える、食器を変える。



●食べたことがない

⇒あせらず、ゆっくり、食べ慣れていきましょう！

大人になったら、食べられる？

大人になると、子どもの頃は食べられなかった食べ物や苦手だった食べ物が、いつの間にか食べられるようになっていたり、好きな食べ物になっていたということはありませんか？

【考えられる要因】

◆大人になると、味を感じる味蕾(みらい)の数が減少する。

・苦味や酸味を感じにくくなる

◆繰り返し口に入れることで、食べ慣れる。

◆環境によるもの。

・周りの人がおいしそうに食べている

・テレビや SNS 等で紹介されている 等



○プレッシャーにならないように、楽しい食事時間を！

○嫌いな食べ物を話題にしすぎない！

○「食べられなくても良い」ぐらいの気持ちで！

○食べないものも食卓に並べる！(食べようと思うタイミングを逃さない。)



空気が乾燥し、感染症などが流行しやすくなります。手洗い・うがい、バランスの良い食事、十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりと行い、厳しい寒さを乗り切りましょう！

食物繊維は加熱により分解されないため、生野菜より、温野菜の方がかさが減り、一度にたくさん食べやすくなります。硬いもの、消化しにくいものが多いため、繊維を切るように刻んだり、軟らかくなるまで煮ると食べやすくなります。市販の野菜ジュースは、搾りカスとして不溶性食物繊維が取り除かれていることが多いので注意しましょう！



食事だより

2026年 3月

彦根市こども家庭部幼児課

今年度も残り一か月となりました。

子どもたちは、一年間で心も体も大きく成長したのではないのでしょうか。食事マナーを身に付けたり、お箸が上手に持てるようになったり、食べられなかった食材が食べられるようになったり…。

家族で食事を楽しみながら、子どもたちの成長を振り返ってみてくださいね。

バランスよく食べよう！

栄養バランスのとれた食事は免疫力を上げ、元気に過ごす基になります。まずは、主食・主菜・副菜を意識してみましょう！毎日の料理の内容や質によって多少のばらつきはありますが、主食・主菜・副菜の3つがそろえば、栄養バランスは格段によくなります。

主食

主に、炭水化物を多く含んでいて、体を動かすためのエネルギーになる。

・ごはん
・パン
・麺類 など



主菜

主に、たんぱく質を多く含む食材を使ったおかず。
体を作り、骨を伸ばすためにも重要な役割を果たす。

・肉類
・卵
・魚類
・大豆製品 など



副菜

主に、ビタミンやミネラルが豊富な食材を使ったおかず。
栄養の吸収を助け、体の調子をよくするために大切。

・野菜
・海藻 など
・きのこ



牛乳・乳製品、果物

食事だけでは不足しやすい栄養素(カルシウムやビタミン)を補ったり、水分を補給したり、季節感や彩りなど食生活の豊かさにも影響する。



表面積比で、**主食：主菜：副菜 = 3：1：2**になるようにすると、たくさん食べる子も少食の子も必要な栄養素をバランスよく食べることができます。

一食当たりの目安量（3～5歳児）

主食(どれか一つ)

・ごはん…子ども茶碗 1 杯(100g)
・食パン…6枚切り1枚
・うどん…2/3 玉

主菜(どれか一つ)

・魚…切り身 1/2 切(40g)
・肉…鶏唐揚げ用 2 個(35g)
・卵…1個
・納豆…1パック

副菜(合計)

・緑黄色野菜…30g
・淡色野菜…50g
・芋…20g
・きのこ・海藻…適量

その他(1日合計)

・牛乳・乳製品…200～300g
・果物…150g



3～5歳と年齢に幅があること、個人差があることに注意しましょう！
過不足があっても、前後の食事や次の日の食事調整すれば問題ありません。

気をつけたい9つのこ食

孤食



ひとりで食事をする
こと。好き嫌いが増えたり、コミュニケーションが不足する。

個食



みんなで食卓を囲んでいるのに、**全員が自分の好きなものを食べる**こと。「バラバラ食」とも言う。栄養が偏ったり、好き嫌いを増やすことになる。

戸食



外食やテイクアウトが多い食生活。野菜不足や塩分、糖分、脂質が多くなりがち。

粉食



パン、パスタ、ピザなど**粉を使った主食を好んで食べる**こと。米食と比べて高カロリーになりやすい。

固食



自分の好きな**決まったものしか食べない**こと。栄養が偏ったり、生活習慣病を引き起こす原因にも。

虚食



何も食べない、食欲がないこと。栄養不足になりやすく、摂食障害や生活習慣病につながることも。

子食

兄弟や友達と一緒に食べる「**子どもだけ**」の食事。食事マナーが身に付きにくい。

小食

いつも食欲がなく、**少量しか食べない**、ダイエットなどで**食べる量を減らす**こと。成長に必要な栄養素が足りなくなることも。

濃食



加工食品や濃い味付けの**ものを食べる**こと。塩分や糖分が多く、味覚が鈍ったり、肥満につながることも。

生活スタイルが多様化した現代では、子どもが一人で食事をしたり、外食に頼ったりすることが避けられない場面も多くあります。しかし、毎日毎日、こ食を続けていくと、子どもの成長に悪影響も…。

無理のない範囲で、家族で食卓を囲み、食事の大切さやマナー、良い食習慣を身に付ける機会にしてくださいね！

