食育だより

令和８年　２月２７日
天　王　こ　ど　も　園
園　長　八反田由美
調理師　竹森那津子

毎日寒い日が続きますが園の子どもたちは元気に遊んでいます。
これからだんだんと暖かくなりますが季節の変わり目は体調を崩しやすいので
しっかり栄養を取り、よく体を動かして体力をつけて春に向け体調を整えましょう。

子ども達の食育活動の様子です

食育というと調理活動を思いうかべるかもしれませんが、右の写真の1歳児のように自分たちの食べるものを見て興味を持ったり、食べることを楽しみにすることなど食への興味や関心を育てることも食育の大事なことの一つです。

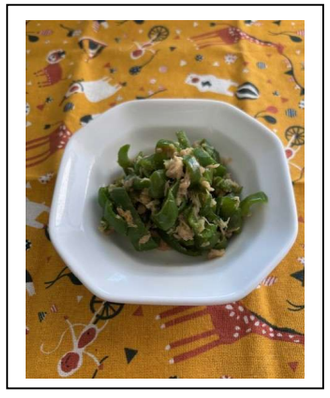
好き嫌いの話

子どもに好き嫌いがあると大人は色々な物を食べてほしいと思いますが、子どものうちは好き嫌いがあるのが自然です。離乳食が終わり、1～2歳頃から味覚が形成されていくと言われ、味の違いが分かるようになったり、色の違いを認識できるようになっていくので、緑の野菜を嫌がるようになったりします。

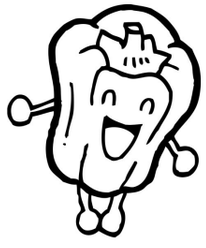
また、この時期は自分の気持ちを表現し始める時期でもあるので「いや」という気持ちを表現するようになります。好き嫌いが出てくるということは味覚が育っているということでもあるので好き嫌いも成長の一つと考えて、焦らずにゆっくり見守りましょう。

子どもがよく食べてくれる！
こども園の無限ピーマン(4 人分)

- ピーマン　200g
- ツナ　70g
- 鶏がらスープ(粉末)　4g
- 薄口醤油　6g
- ごま油　5g



独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。



① ごま油でピーマンをしんなりするまで炒める
② ツナを入れ、軽く炒める
③ 調味料をいれてなじむまで炒めたら出来上がり！