

2026年



パクパクだより



悩むわあ...

食べ物の好き嫌い



春の気配が近づく3月。もうすぐ卒園・進級です。この1年でどの子も食べる量がとても増えました。好き嫌いがある子もいますが、園では成長の途中にある自然な姿として、その子のペースに合わせて見守っています。おうちでの好き嫌いに悩む保護者さんも多いと思いますが、焦らず・無理なく・ゆっくり進めていきましょう。

生まれながらの好き嫌い

子どもは大人よりも味覚が敏感で、酸味や苦みは体にとって有害なものであると本能的に認識して嫌う傾向があります。味覚が成長していき、さまざまな味を経験することで、嗜好は変化していきます。



【対応方法】

酸味や苦みをやわらげて、食べやすく調理しましょう。酸味が強い食品は、加熱したり出汁や少量の砂糖やみりんを加え、苦みが強い食品は、切った後に塩もみをしたり、水さらし、下茹でをすることでやわらぎます。

食べにくいからイヤ

歯やあごの成長がまだ十分ではないため、食べ物の形状や物性、硬さが、子どもの成長に合っていないかもしれません。また、見た目や匂い、食感などの感覚が、受け入れられない場合もあります。

【対応方法】

切り方や調理方法を変えて、食材の大きさ、硬さ、食感を変えてみましょう。大きさ・硬さは年齢に応じて、少しずつ上げていきましょう。野菜の青臭さや肉魚の生臭さが苦手な場合は、下処理や味付けでカバーできます。

初めてのものは怖いからイヤ

子どもは、初めて見る食べ物に恐怖心を持ち、警戒して食べないことがあります。これは「新奇性恐怖」と呼ばれ、2歳から6歳頃がピークと言われています。

【対応方法】

子どもにとって初めての食品は2~3日の間をあけて繰り返し食事に出してみましょう。大人がおいしく食べる姿を見ることで、警戒心が薄れていき、チャレンジしてみようと思うかもしれません。一緒に買い物に行ったり料理をしたり、お手伝いをすることが新しい食品に興味を持つきっかけにもなります。

嫌な経験をしたから

例えば、「牡蠣にあたっておなかを壊した」など、何かを食べた後に嫌な経験をしてしまうと、その食品が苦手になってしまうことがあります。大人と比べ子どもの方が「嫌な経験」に対して敏感なので、「食事中に怒られた」などの経験が、好き嫌いにつながる場合もあります。



【対応方法】

「食事は楽しい時間」として、大人が環境を整えましょう。食後に気分が悪くなることと風味は関係しています。調理方法を変えることで、食べられる場合もあります。

園での支援方法

1. まずは「見て・触れて・においをかぐ」ところから子どもが食材に興味を持つ第一歩を大切にしています
2. 「一口だけチャレンジ」を優しく促す
できたときはしっかり褒めて、成功体験につなげます
3. 食べやすい切り方・調理法の工夫
形や食感が変わると、食べられることがあります
4. 楽しい雰囲気づくり
友達のおいしく食べる姿が、チャレンジにつながります

家庭での支援方法

1. 無理強いしない
嫌な気持ちが強くなってしまいます
2. 調理方法や味付けを変えてみる
焼く・煮る・揚げるなど
3. 少しでも食べられたら、褒める！
自信がついて、食べる意欲につながります
4. 苦手になった理由に寄り添う
子どもの気持ちを受け止め、焦らずに



今月の食材

なばな

“菜の花”とは、アブラナ科に分類される植物の花の総称です。スーパーで売られている“なばな”は、黄色の花が咲く菜の花を、食用に品種改良したものです。つぼみの状態が食べごろですが、花が咲いてしまっても食べられます(ただし、えぐみが強くなります)。栄養では、βカロテンやビタミンCを豊富に含みます。ビタミンCは水に溶けやすいため、茹ですぎないように注意しましょう。

また、βカロテンは油と一緒に摂ると吸収率がグッと上がるため、炒め物などがおすすめです。



献立紹介 肉まん風蒸しパン

寒い時期にピッタリの、
甘くないおやつです

【4人分の材料】

豚ひき肉	40g	小麦粉	40g
たまねぎ	20g	米粉	20g
葉ねぎ	4g	ベーキングパウダー	2g
しょうが	1.2g	砂糖(生地)	8g
ごま油	2g	豆乳	8g
砂糖(具)	2g	サラダ油	4g
しょうゆ	6g		
顆粒中華だし	1.2g		



1. 玉ねぎ、しょうがはみじん切り、葉ねぎは小口切りにする
2. ごま油でしょうが、豚ひき肉を炒める
3. たまねぎを加えて炒め、火が通ったら葉ねぎを加える
4. 砂糖(具用)、しょうゆ、顆粒中華だしを加えて調味する
5. 小麦粉、米粉、ベーキングパウダーを合わせて2~3回ふるう
6. 粉類に砂糖(生地用)、豆乳、サラダ油を加えて混ぜる
7. 型に生地を流し入れ、4の具を散らして蒸す