



10周年記念講座  
楽しい幼児の食事  
—好き嫌い攻略法—



葛飾区健康部  
(保健所)健康づくり課



東京聖栄大学 管理栄養学科  
教職課程センター 田中広美

# 本日のおはなし

- I .幼児期の発達と食育
- II .幼児期の食事は野菜不足？
- III .幼児期の好き嫌い攻略法
- IV .幼児期の食事チェック
- V .親子で楽しくクッキング



東京聖栄大学附属わたなべ幼稚園



## 食の持つ3つの機能

- ①体の発育・発達・健康維持
- ②基本的な生活習慣・食習慣の発育
- ③楽しく食べて情緒を育て、心を育てる



食べることは**生きること**そのもの

食べ物を分かちあうことは、**愛を分かちあうこと**





## I .幼児期の発育・発達と食育



## I -1 幼児期の発達と食育と食育

### <6ヶ月未満>一生のうちで最も成長する

- \* 食生活に必要な基本的な習慣や態度を身に付ける
- \* 授乳や排泄などの世話で親子の絆を深める



♥安定した人間関係の中で、抱いてあげて話しかけ授乳しましょう！

### <6ヶ月～2歳未満>歩行へと全身の運動機能が著しく発達

- \* お腹がすき、乳を吸い、離乳食を喜んで食べ、心地よい生活を送る
- \* 色々な食べ物を見る、触る、味わう経験を通し自分で進んで食べる

♥手づかみ食べも重要な成長！食事のリズムを身に付けましょう！



## I-2 幼児期の発達と食育と食育



### 2歳児＜自己主張が一層強くなる＞

- \* 食生活に必要な基本的な習慣や態度を身に付ける
- \* 色々な種類の食べ物や料理を味わう
- \* 家族と一緒に食べる楽しさを味わう
- \* 食具を使い食べる



♥「熱いからフーフーしてね」など具体的な声掛けをして、体験と語彙が結びつくようにしてあげましょう！\*





## I -3 幼児期の発達と食育と食育

### <3歳児> 好奇心旺盛・会話を楽しむ

- \* 食事や排泄、衣類の着脱等が自分でできる
- \* 仲間との関係を通しルールや決まり事を学ぶ
- \* 乳歯が生え揃い、家族と一緒にものを食べてられる

\* 食事のマナーやルール、楽しみを覚える

\* 食具を使って、自分でこぼさず食べる

♥ 食事中にたくさん褒めてあげながら食事を楽しみましょう！  
好き嫌いが始まりますけれど無理強いはやめましょう！





## I - 4 幼児期の発達と食育と食育

### <4歳児> 自意識・競争心が芽生える

- \* 衣類の着脱や排泄、食事など基本的食習慣が形成される
- \* 友達とかかわる中でさまざまな思いを経験する
- \* 人の気持ちや立場を思い声かけをする
- \* ままごと遊びを好んで行ったり、比べたりする

♥ 食事に関する会話を楽しみながら食事をしましょう!

野菜の皮むきなど多くの食品に触れお手伝いをさせてあげましょう!





## I - 5 幼児期の発達と食育と食育



### <5歳> 精神的にも知的にも急激に成長する

- \* ルールを守り自分の役割を理解し協調性が身に付きはじめる
- \* 絵本や名札などの文字に興味を持ち楽しさを実感
- \* 手伝いを通して、役立った喜びを実感する
- \* 食事の時間を他者と共有して楽しむ
- \* 味覚の成長とともに、食べ物や味わいへの興味関心が育つ



♥お手伝いをさせてあげて役立った喜びを実感させましょう！

家族一緒に食事をして食事の時の会話を楽しむ工夫をしましょう！





## I - 6 幼児期の発達と食育と食育



**<6歳> 身体機能・精神的にも知的にも  
急激に成長する**

- \* 小学校入学を控え身体的機能、精神的にも成長する
- \* 積極的に文字を書いたり、本を読んだりする
- \* 自分の行動の善悪をわきまえ行動する
- \* 作物の収穫体験などを通し命の大切さを認識する
- \* 食事の楽しさに加え食事と健康などを理解する
- ♥規則正しい生活習慣を身に付けさせるようにしましょう！

**多くの食品に触れさせ食事づくりのお手伝いをさせてあげましょう！**

**多くの食品に触れさせ食事づくりのお手伝いをさせてあげましょう！**





## Ⅱ. 幼児期の食事は野菜不足？

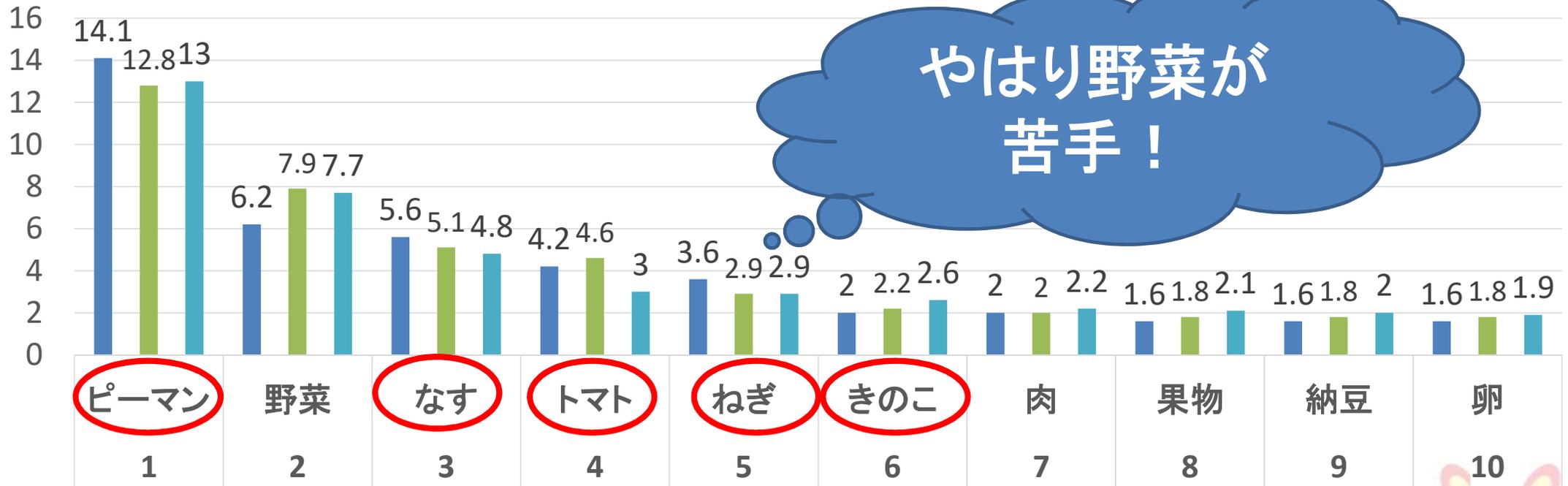




## Ⅱ-1. 苦手な食べ物ベスト10！

公立保育所に在籍する、  
3歳～5歳児の保護者  
回収数1446件（%）

### 好き嫌い調査（3歳～5歳）



やはり野菜が  
苦手！

平成22年9月8日いわき市保健福祉部児童家庭課アンケートの集計結果より





## Ⅱ-2. 子ども野菜摂取不足はどのくらい？



1日の目安量  
240g





パパやママも  
野菜不足？

## Ⅱ-3. 大人も野菜を食べない！

野菜類摂取量の平均値（性・年齢階級別、20歳以上）



資料：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」

注：野菜類とは、緑黄色野菜、その他の野菜、野菜ジュース、漬け物



「1日350g」と目安を表した  
「野菜を食べてようプロジェクト」  
ロゴマーク





## Ⅱ-4.子供の朝食欠食増加傾向！

小・中学生の朝食欠食率の推移

2023年



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」

注：1) 2011年度は、東日本大震災の影響等により、調査の実施を見送り

2) 2020年度は、新型コロナウイルス感染症の影響等により、調査の実施を見送り

3) 「朝食を毎日食べていますか」という質問に対して、「あまりしていない」、「全くしていない」と回答した割合の合計

4) 小学校6年生、中学校3年生が対象

・栄養補給

・体内時計リズムを整える

・適切な生活習慣の育成

・肥満、生活習慣病予防

・学力アップ

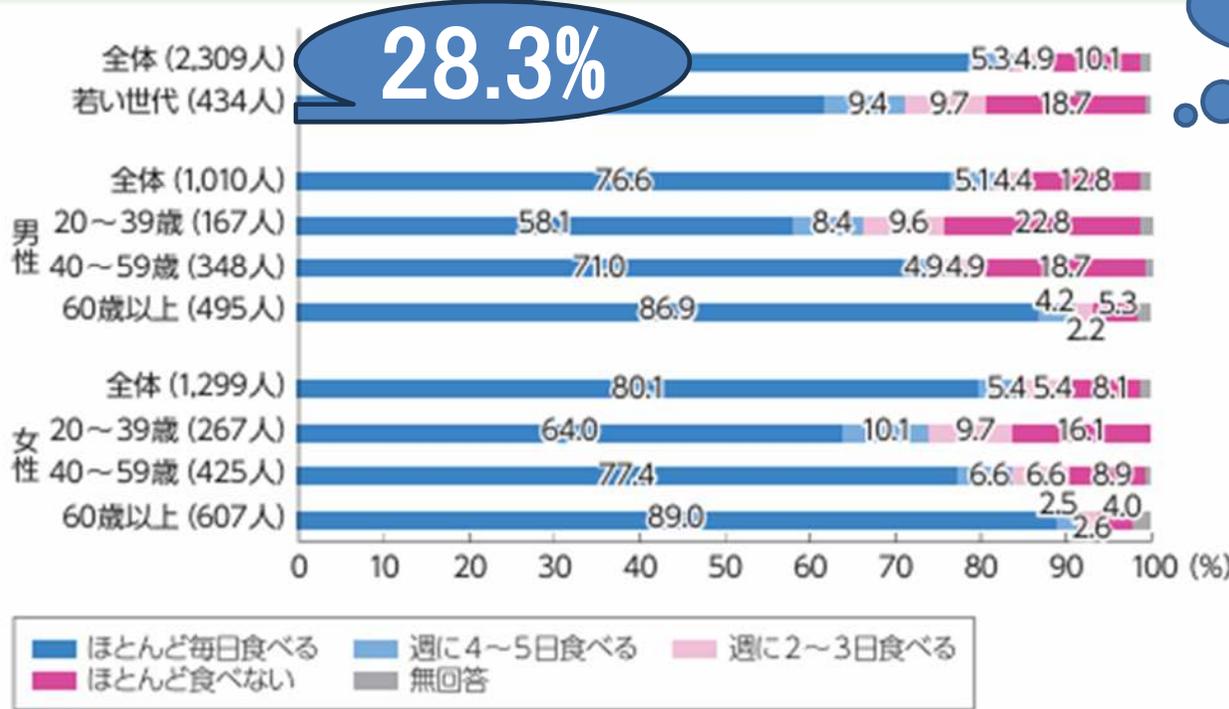
・体力アップ





## II-5.若い世代も朝食欠食率が高い！

朝食を欠食する人の割合（性・年代別）



パパやママも朝食欠食？

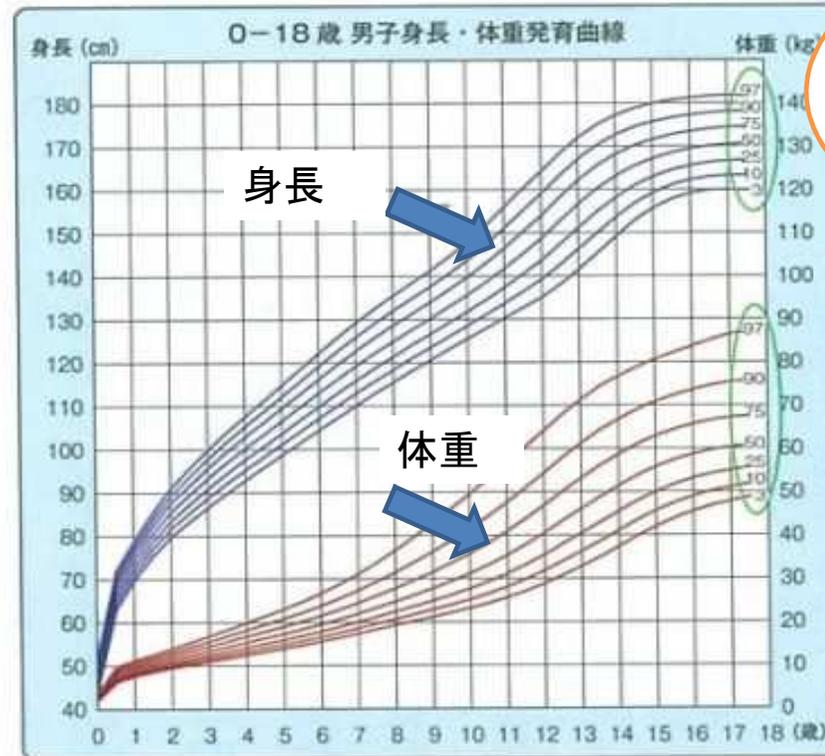
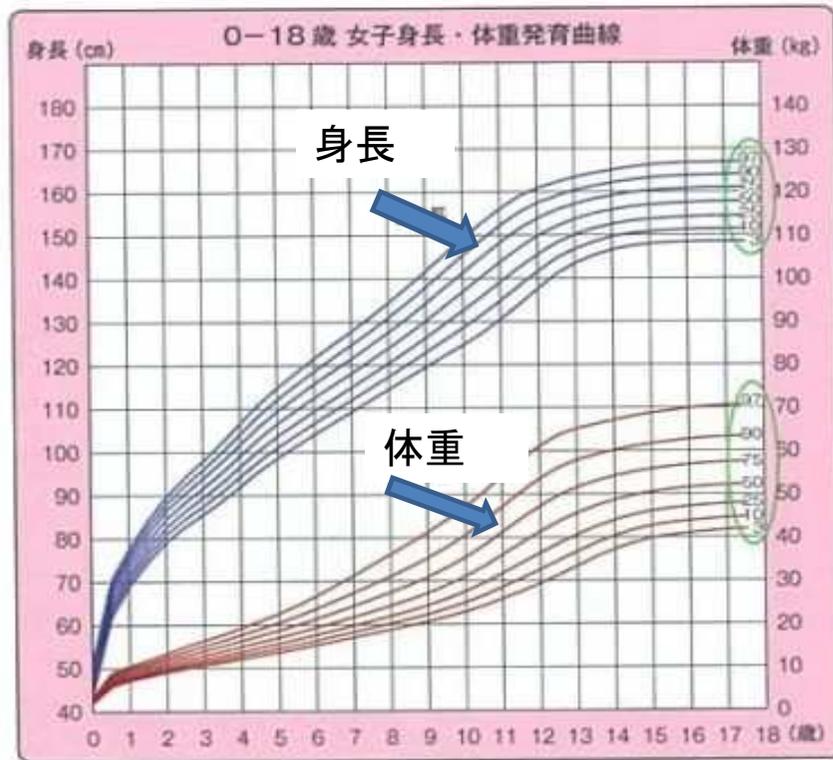
「週に2~3日食べる」  
及び「ほとんど食べない」

資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（2023年11月実施）





## Ⅱ-6.好き嫌いが心配なときには発育曲線で確認しましょう！



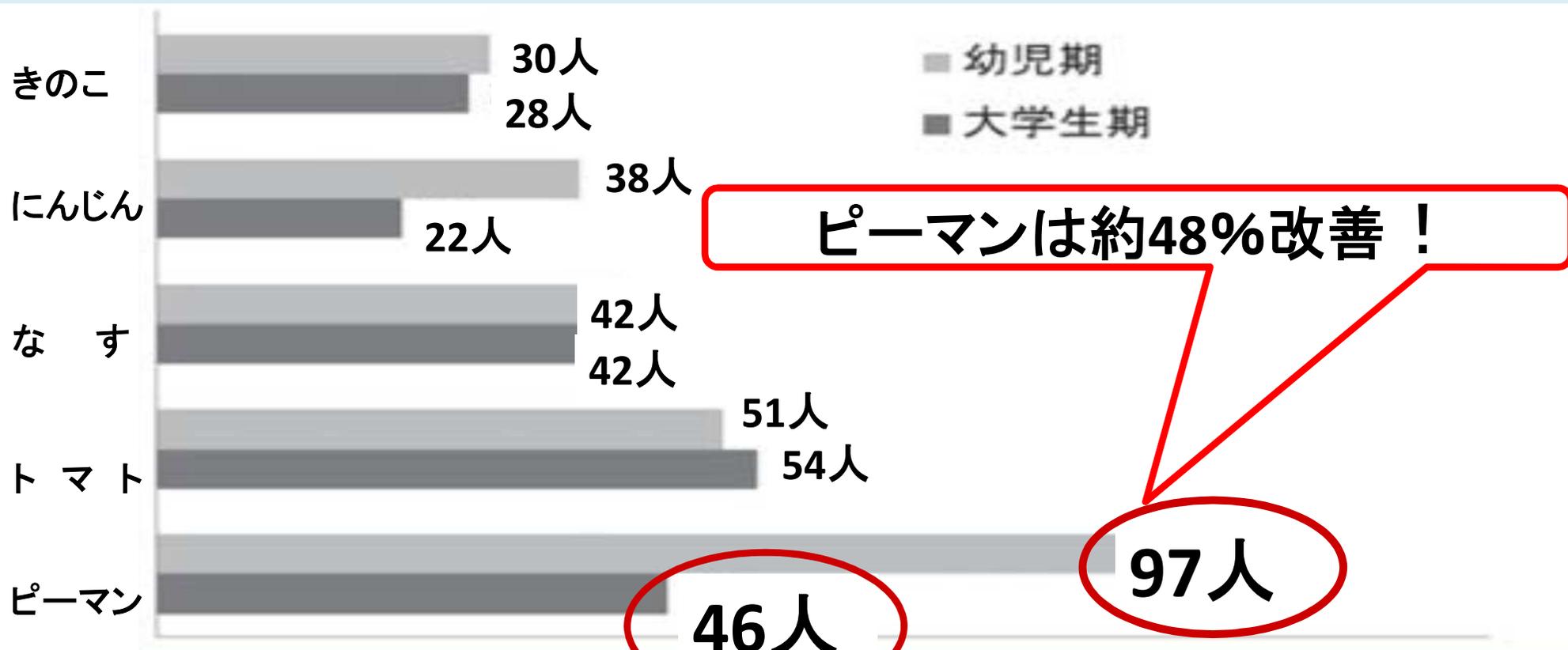
成長度が心配であれば小児科医師に相談！



それぞれの曲線は、○のように下から順に、



## Ⅱ-7. 子どもの野菜嫌いは大学生になると大分改善される！



西九州大学 健康栄養学部紀要  
第1巻別刷(2015)より





## Ⅲ. 幼児期の好き嫌い攻略法





## Ⅲ-1.好き嫌い攻略法 子どもの野菜嫌いの原因は？



- ①「味と匂い」…………… 酸味、苦味、渋味、匂い
- ②「見た目・触感」…………… 緑色、ぬるぬる
- ③「食べにくい」…………… 大きい・固い・ぼそぼそでみ込めない
- ④「食べ慣れていない」… 家族が嫌い・食卓に出ない
- ⑤「トラウマ」…………… 不快な経験・無理強い・叱られた経験

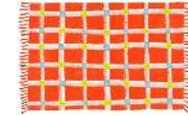




## Ⅲ-2. 好き嫌い攻略法 (その1)

家族と一緒に楽しく食事をしましょう！

① 楽しい雰囲気づくり ⇒ ランチョンマット・食器



② 大人が見本になる ⇒ 「おいしいね」の一言



③ 味に慣れさせる ⇒ 無理強いは禁物

④ 食べたらほめる ⇒ 「すごいね」「えらいね」





### Ⅲ-3. 好き嫌い攻略法 (その2) お子さんと一緒に食事作り！

- ① 一緒に買い物・・・ 野菜に触れる、野菜の名前を覚える、
- ② 一緒に料理・・・ 野菜を洗う、レタスをちぎる、玉ねぎの皮むき、ミニトマトのへた取り、材料切る ご飯を炊く
- ③ 食卓の準備・・・ テーブルを拭く、家族の食器を並べる、料理を運びテーブルに並べるなど





### Ⅲ-4 葛飾の元気野菜で心も体も元気もりもり！





## Ⅲ-5. 好き嫌い攻略法(その3) 野菜を育ててみましょう！

### ★野菜を育てる体験の効果

1. 野菜の育ち方、旬が分かる
2. 愛着がわき美味しく感じる
3. 食べ物を大切にする
4. 苦手な野菜にも挑戦する
5. 感謝の心が育つ



東京聖栄大学附属わたなべ幼稚園  
(栽培活動)



## Ⅲ-6. 好き嫌い攻略法(その4) 調理法や盛り付けを工夫しましょう！



①切り方に工夫を！

(小口、みじん切り、千切り、薄くスライス、ハート形、星形、兎リンゴなど)

②だしの旨味をきかせて薄味にして本物の味を(煮干、カツオ、昆布など)

③子どもの好きな味付けを(バター、ケチャップ、カレー風味)

④パサつきをなくすために片栗粉などでトロミをプラス

⑤好きなお肉などと一緒に調理、ハンバーグなどに忍ばせる



⑥盛り付け方！時にはお弁当、お子様ランチ風にして楽しさアップ！





## Ⅲ-7. 好き嫌い攻略法(その5) 味覚を育てましょう！

.だしの旨味を生かす

### 【材料】

水3カップ 600cc ( 3カップ )

昆布 5センチ、 削り節 5g

蒸発量を含むので、仕上がりは、500cc )

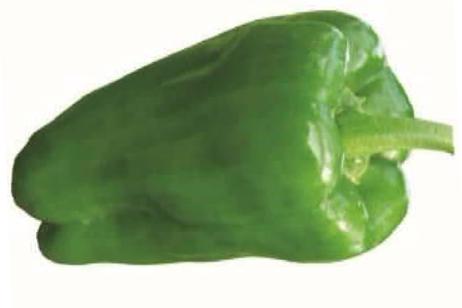




## Ⅲ-8. 苦手な野菜攻略法 調理法を工夫しましょう！



### ① 苦み解消法



ケルシトリン



モモルデシン

- 輪切りにする
- 塩もみ・ボイル
- レンジ加熱
- 油で調理





## Ⅲ-8. 苦手な野菜攻略法 調理法を工夫しましょう！



### ② えぐみ解消



シュウ酸



クロロゲン酸

- ・ゆでこぼして  
水にさらす
- ・水にさらす
- ・油で調理





# Ⅲ-8. 苦手な野菜攻略法 調理法を工夫しましょう！



## ④ 辛味解消



硫化アリル  
(アリシン)

- ・塩もみ
- ・水にさらす
- ・煮る・油で調理
- ・じっくり炒める





## Ⅲ-8. 苦手な野菜攻略法 調理法を工夫しましょう！



### ⑤ 酸味解消



クエン酸  
リンゴ酸

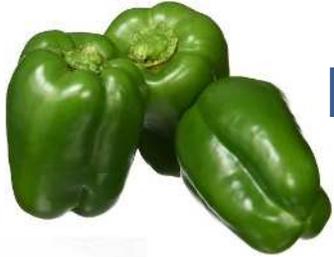
湯むき  
煮る・油で調理





## Ⅲ-8. 苦手な野菜攻略法 調理法を工夫しましょう！

### ピーマンの例



- ・ピーマンを千切りにして好きな肉と一緒に調理



(切り方・調理法・味付け)

みじん切  
りで混ぜ  
る



ケチャップ  
カレーの  
味付けに





## IV. 幼児期の食事チェック





## IV-1



### \* <お家でも食育の目標を！>

- \* 食べる意欲を大切に！
- \* おなかがすくリズムを！
- \* 食べたいもの、好きなものが増やそう！
- \* 家族と一緒に食べる楽しさを味わおう！
- \* 食べ物に触れよう！（栽培、収穫、調理）
- \* 食べ物や体のことを知ろう！



東京聖栄大学附属  
わたなべ幼稚園の給食





## IV-2 お家でもこんな子お子さんに！（葛飾区の保育園の食育の目標）

- ◆ いきいき遊び、空腹を感じ、食事を楽しみにする子ども
- ◆ 食べる意欲の持てる子ども、生活に意欲的な子ども
- ◆ 身近な大人や友だちと一緒に食べることを楽しいと思える子ども
- ◆ 思いやりのもてる子ども、友だちと協力できる子ども
- ◆ 五感の豊かな子ども、自然(四季)を感じられる子ども
- ◆ 自分の身体に興味をもてる子ども、命について考えられる子ども
- ◆ 食べることを大切にし、感謝の気持ちが持てる子ども
- ◆ 食材、料理に興味・関心が持てる子ども
- ◆ 自分で食べたいものを考え、言える子ども
- ◆ 家庭の味を持っている子ども

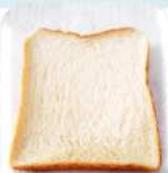




# IV-3 1日に取りたい食品の目安量(3歳)



ごはん  
子どもの茶碗  
に軽く3杯



食パン1枚



果物:100g



肉30g 魚 30g 豆腐50g 卵 1個

主食

主菜

副菜

汁物



牛乳200ml



砂糖 大さじ1



油 小さじ2



緑黄色野菜  
50g



その他の野菜  
100g



海藻  
少々

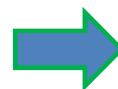


じゃがいも  
50g



IV-4

# かんたん手作りおやつ(間食)メニュー



パンのみみのスナック



ミニロールサンド



蒸しパン  
にんじん、かぼちゃ  
小松菜





# IV-5 何をどれだけ食べたらいいの？（グループ分け）

基本1：グループ分け

料理や食品を主食・副菜・主菜・牛乳乳製品・果物の5つのグループに分けます。

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ご飯、パン、めん	野菜、きのこ、いも、海藻料理	肉、魚、卵、大豆類		
炭水化物など エネルギー源	ビタミン、ミネラル、 食物繊維など	たんぱく質、脂質、 鉄など	カルシウム、 たんぱく質、 脂質など	ビタミンC、 カリウムなど





# IV-5 食事バランスゴマで確認してみましよう！（数え方）



朝 食パン・サラダ・スープ・ウィンナー・ヨーグルト  
 昼 カレーライス・ゆでブロッコリー・トマト  
 おやつ うどん・牛乳・バナナ  
 夜 ごはん・おみそ汁・きんぴら・ひじきの煮物・  
 焼き魚・みかん





IV-5



## 何をどれだけ食べたらいいの？（主食）

<主食>

ごはん小盛り=1つ、食パン1枚=1つ（6枚切も8枚切も1つ）

めん類は1人前（目安1玉）=2つ

主食



1つ分 =  =  =  =   
 ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1.5つ分 =  2つ分 =  =  =   
 ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティー





IV-5

# 何をどれだけ食べたらいいの？（副菜）

<副菜>

小鉢1品程度(70g) = 1つ、野菜炒め・煮物(140g) = 2つ



1つ分 = = = = = = = =

野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 貝たくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー

2つ分 = = = =

野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし





IV-5

# 何をどれだけ食べたらいいの？（主菜）

<主菜>



1つ分 =		=		=		2つ分 =		=		=	
	冷奴		納豆		目玉焼き1皿		焼き魚		魚の天ぷら		まぐろとイカの刺身
3つ分 =		=		=							
	ハンバーグステーキ		豚肉のしょうが焼き		鶏肉のから揚げ						

目安としては卵と大豆製品の料理=1つ、魚の料理=2つ、肉料理=3つ





## IV-5 何をどれだけ食べたならよいの？（牛乳・乳製品）

### <牛乳・乳製品>

牛乳コップ半分・チーズ1切れ・ヨーグルト1カップ=1つ、  
牛乳1本分（200ml）=2つ



1つ分 =  =  =  =   
牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック

2つ分 =   
牛乳瓶1本分



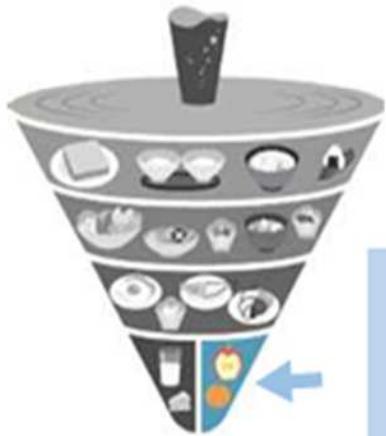


IV-5

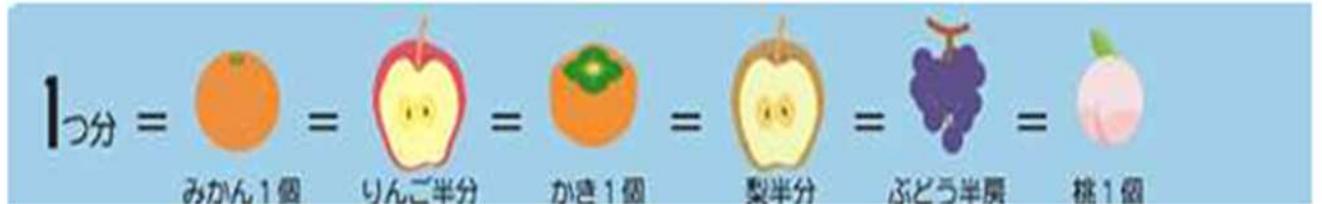
# 何をどれだけ食べたらいいの？（果物）

<果物>

100g (りんご半分・みかん1個・ぶどう半房・桃1個) = 1つ



果物





## IV-5 何をどれだけ食べたならよいの？（水分・菓子・嗜好品）

### <水分、菓子・嗜好品>

菓子・嗜好品はコマの紐で表します。

「楽しみながら適度に」というメッセージを示します。



水分はコマの軸で表します。  
水やお茶は食事の中で欠かせないものであることを示します。





IV-5

## 栄養バランスの良いの食事例



朝 食パン・サラダ・スープ・ウィンナー・ヨーグルト

昼 カレーライス・ゆでブロッコリー・トマト

おやつ うどん・牛乳・バナナ

夜 ごはん・おみそ汁・きんぴら・ひじきの煮物・  
焼き魚・みかん



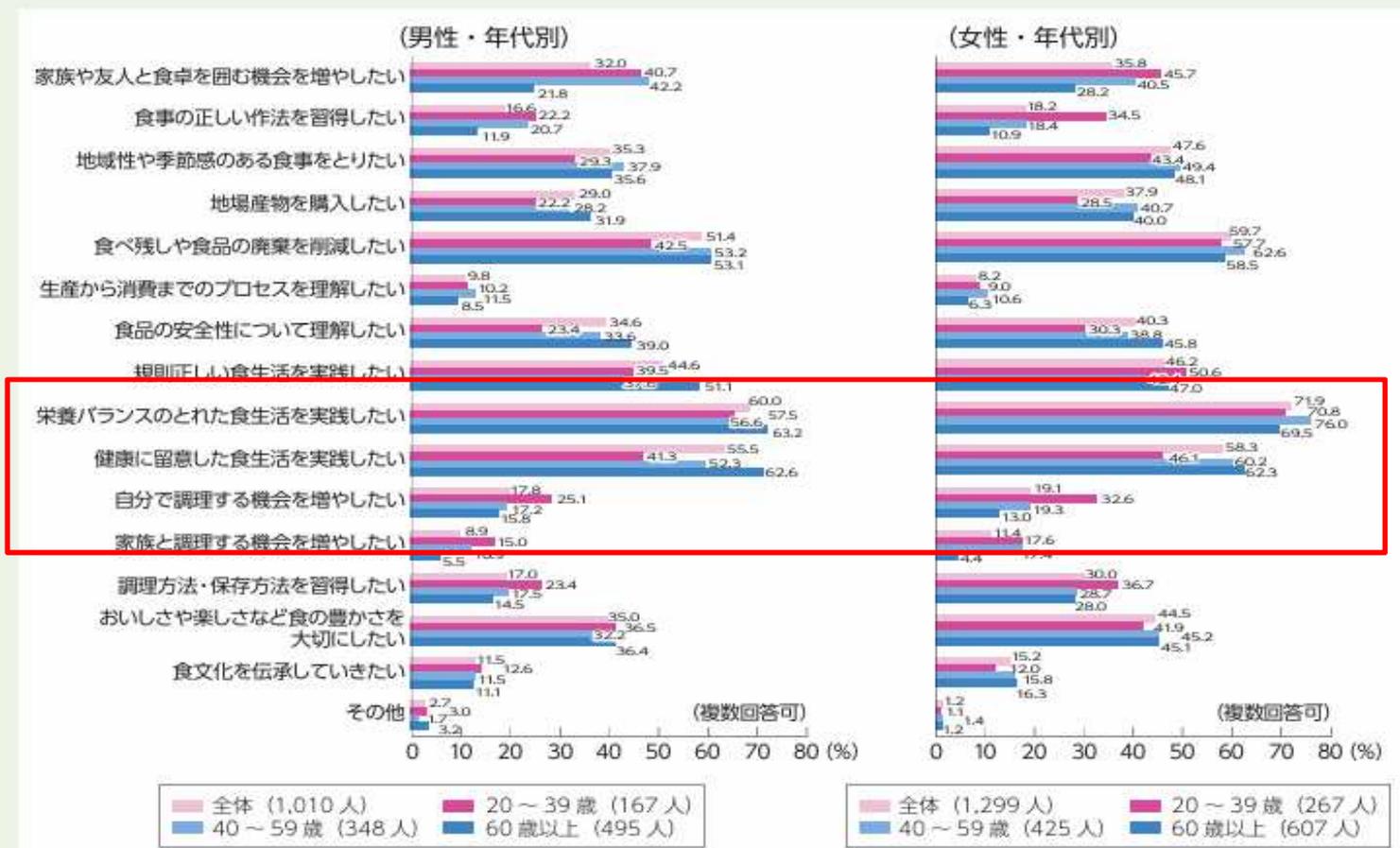


**V.親子でクッキング  
お料理は最高の愛情表現！**



# V-1子供・若い世代における食育への関心や食生活等の現状

今後、食育として実践したいこと（男女別・年代別）



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（2023年11月実施）

若い世代  
 ・「**栄養バランスのとれた食生活を実践したい**」

「**自分で調理する機会**」、「**家族と調理する機会**」等を増やしたいと考えている人が多い傾向がある





## V-2 親子で楽々クッキング！ その1:旬の食材を料理しましょう！



- ・自然のうま味が凝縮されている
- ・ほかの時期より栄養価が高い
- ・調理に凝らなくても美味し
- ・蒸して簡単な調味でも美味しい





## V-3 親子で楽々クッキング！

その2：乾物や、お出汁を冷蔵・冷凍して利用しましょう！



・切り干し大根や干し椎茸、高野豆腐などの乾物を常備しておく。

・昆布やかつお節、煮干しなどを水に浸けて冷蔵庫に入れておくだけでだし汁が完成





## V-4 親子で楽々クッキング！

### その3 : ゴマやかかつお節などを和える・ドレッシングをかける



- 特に2・3歳ぐらいの子供は「自分でやりたい」という想いが芽生え、その経験で新しいことを発見したり、自信を持ち自己有効感を抱く。
- この時期を逃さず語り合いながら料理をすることで子供の成長と食の自立への重要な一歩となる。





# こどもたちの食の自立を目指して！

V-5



目的

食を通じた子どもの実践力の形成

方法

子ども一人ひとりが自立できる料理教室  
(体験を重視した食育活動)

五感・五味を育て、食への興味・関心を高める

子どもの自己達成感を育てる

命の大切さや感謝の心を育む

約束を守ることで社会生活に必要なことを総合的に学ぶ

食文化やマナーを学ぶとともに、協力し合う心を育てる

調理を通して、食事の重要性 心身の健康  
食品を選択する能力 感謝の心  
社会性 食文化を身につけることができます



特定非営利活動法人チーム 学校給食&食育



# わくわく炊飯器クッキング

①米のりょうを計ります。  
紙コップやおちゃわん  
でもよいです。



ご飯を炊ける子どもを  
育てましょう！



② ボウルにざるを入れ  
その中に米を入れて水  
を入れてまぜ、ごみや  
ほこりを取ります。



③ ボウルの水をかえな  
がら3回あらったら、  
30分くらい水につけ  
ておきます



④ さいしょに計っ  
た米と同じりょうの水を  
くわえます



⑤ すいはんきのスイッチ  
を入れます。しおこぶを  
はさみで1センチくらい  
のながさにきります。





V-5

## わくわく炊飯器クッキング

### ラップおにぎり・卵サラダ・味噌汁ボール



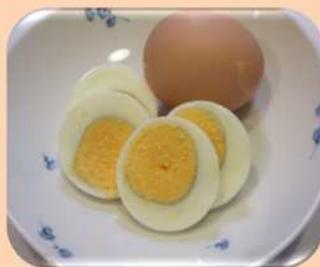
材料 (2人分)

米……1合

ふりかけ……(大さじ)

刻みのり (1g)

その他          ラップ



材料 <2人分>

たまご……2こ

レタス……葉 4枚)

かいわれ大根……(1/4)パック

ミニトマト……4こ

マヨネーズ お好みで



材料<2人分>

みそ……(大さじ1)

乾燥わかめ……(小さじ1/2)

小ねぎ……(大さじ1/2)

★和風だし……(小1/2)



特定非営利活動法人チーム 学校給食&食育



V-5

# わくわく炊飯器クッキング

## かんたんピラフ（ケチャップ・カレー） ・ ピザパン



材料（4人分）

米・・・・・・・・2カップ  
 水・・・・・・・・2カップ  
 ウインナー.....小4本  
 ピーマン.....1個  
 とろけるチーズ・2枚  
 コーン.....おおさじ4  
 ケチャップ.....大さじ2  
 しょうゆ.....少々



材料 <4人分>

米・・・・・・・・2カップ  
 水・・・・・・・・2カップ  
 レトルトカレー・・1袋  
 ピーマン.....1個  
 とろけるチーズ・・1枚  
 しょうゆ.....少々



材料<4人分>

ホットケーキミックス・150g  
 牛乳・・・・・・・・60ml  
 サラダ油・・・・・・・・大さじ1  
 ケチャップ・・・・・・・・大さじ2  
 ミニトマト・・・・・・・・3個  
 ベーコン・・・・・・・・2枚  
 とろけるチーズ・・・・2枚



特定非営利活動法人チーム 学校給食&食育

## わくわく炊飯器クッキング



## お子さんの感想

- ・とても楽しかった！
- ・おいしかった！
- ・みそ汁ボールはかんたんにみそしるができるからお母さんにも作ってあげたい。
- ・すいはんきで色々な料理が作れるからかんたんだった。

## お母さんからのお話

- ・仕事から帰ってご飯を炊いてくれてあるのでとても助かります。
- ・作ってくれておいしかったです。
- ・色々な料理をつくるようになりました。
- ・すいはんきと調理ばさみで作ってくれるので火傷やケガ、火事を起こさないのが安心です。
- ・お手伝いを良くしてくれ思いやりの心が育っているように思います。

# おいらのキッチン



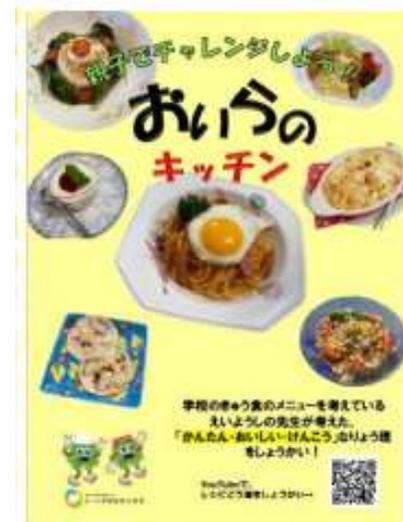
## 子どもたちが楽しく学べる料理動画の配信中！

【作ってあげたい朝食】

セルフおにぎらず＜簡単＆楽しい こども料理＞おいらのキッチン【夏休み企画】



[No.142【作ってあげたい朝食】セルフおにぎらず＜簡単＆楽しい こども料理＞おいらのキッチン【夏休み企画】\(youtube.com\)](#)



特定非営利活動法人

チーム学校給食&食育

# 夏休みみりょう理③

おいらの  
キッチン

セルフおにぎらず



# かつしかの元気食堂の紹介



元気食堂マークが目印！

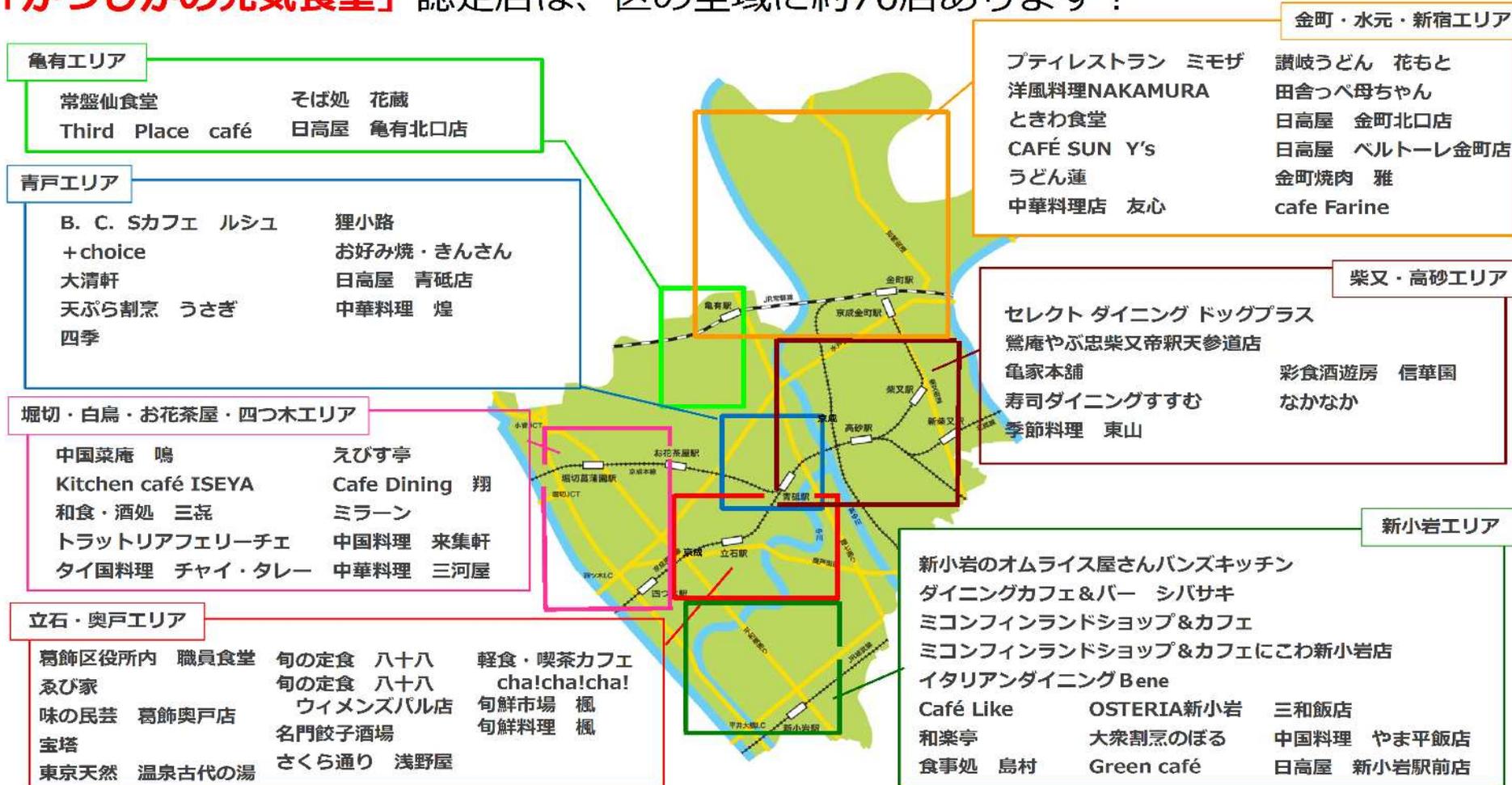
かつしかの元気食堂とは

葛飾区では、誰もが身近な飲食店で栄養バランスの整った食事をとれるようにする取り組みとして、一定の基準を満たす飲食店を「かつしかの元気食堂」として認定しています。

「かつしかの元気食堂」では、栄養バランスのよいメニューや不足しがちな野菜がとれるメニューを選べたり、塩分を控える注文ができるなど、健康的な食のサービスを利用することができます。

# かつしかの元気食堂に行ってみよう

「かつしかの元気食堂」認定店は、区の全域に約70店あります！





もっと知りたい方は

葛飾区ホームページ

『「かつしかの元気食堂」推進事業』  
をご覧ください



お問い合わせ

健康推進課

青戸4-15-14健康プラザかつしか内

電話：03-3602-1268

葛飾区健康部  
(保健所)健康推進課

