

# 6月のこんだて



令和8年 社会福祉法人むつみ福祉会

日	曜日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える	
1	月	あわご飯 麻婆茄子 白菜のツナ和え 中華スープ オレンジ	牛乳 ポテトフライ	豆腐 豚ミンチ みそ ツナ 鶏肉 牛乳	米 もちきび ごま油 砂糖 片栗粉 ごま じゃが芋 油	なす 玉ねぎ 人参 椎茸 たけのこ にんにく 白菜 きゅうり 赤ピーマン 生姜 ちんげん菜 長ねぎ オレンジ	
2	火	麦ご飯 魚のケチャップあん ひじきの煮物 豆乳入りさつま汁 黄桃缶	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	白身魚 ひじき 豚肉 大豆 油揚げ みそ 豆乳 卵 牛乳 小豆	米 押麦 片栗粉 油 さつま芋 ケーキミックス バター 砂糖	人参 いんげん 大根 ねぎ 黄桃缶 南瓜	
3	水	ハヤシライス スパゲティーサラダ じゃがいものスープ バイン缶	牛乳 人形焼き	ツナ 豚肉 牛乳	米 押麦 サラスパ 砂糖 マヨドレ じゃがいも 油 人形焼き	人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリ グリーンピース きゅうり 赤ピーマン しめじ にんにく バイン缶 パセリ	
4	木	麦ご飯 さばのごまみそ漬焼き オクラの梅あえ もずくのすまし汁 パナナ	牛乳 お麩ラスク	さば みそ 糸かつお もずく きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま おつゆ麩	オクラ 生姜 えのき 人参 大根の葉 パナナ	
5	金	麦ご飯 レバーのゴマソース 野菜炒め 中華スープ 黄桃缶	牛乳 フレンチトースト	豚レバー ちくわ 豆腐 わかめ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま 食パン バター	生姜 小松菜 人参 しめじ 玉ねぎ 長ねぎ 黄桃缶	
6	土	厚揚げ丼 春雨の中華サラダ 冬瓜のスープ バイン缶	1~2歳:星たべよ 3歳以上:ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ミンチ 大豆 みそ ささみ わかめ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 星たべよ ぼたぼた焼き	人参 キャベツ 生姜 きゅうり 冬瓜 小松菜 えのき バイン缶 赤ピーマン 黄ピーマン	
7	日						
8	月	あわご飯 納豆みそ 肉じゃが 青菜のすまし汁 オレンジ	牛乳 ヒラヤーチー	納豆 豚肉 みそ 油揚げ 卵 牛乳 ツナ	米 もちきび 砂糖 油 ごま 糸こんにやく ごま油 じゃが芋 小麦粉	ほうれん草 玉ねぎ 人参 いら ねぎ オレンジ キャベツ しめじ えのき グリンピース	
9	火	麦ご飯 焼肉 ポテトサラダ きのこのみそ汁 黄桃缶	牛乳 バナナケーキ	豚肉 みそ 牛乳 卵	米 押麦 片栗粉 砂糖 油 ごま油 じゃが芋 マヨドレ 小麦粉 ケーキミックス バター	玉ねぎ 人参 キャベツ 赤ピーマン にんにく 生姜 きゅうり コーン 椎茸 えのき しめじ 大根の葉 黄桃缶 ピーマン パナナ	
10	水	チキンカレー ひじきと大豆のサラダ キャベツのスープ バイン缶	牛乳 パウムクーヘン	鶏肉 ひじき 大豆 チーズ 豆腐 牛乳	米 押麦 じゃが芋 砂糖 油 カレーフレーク カレー粉 ごま マヨドレ パウムクーヘン	人参 玉ねぎ なす キャベツ グリーンピース いんげん 赤ピーマン しめじ バイン缶	
11	木	たけのこご飯 白身魚の揚げおろし煮 パナナ カリカリきゅうり 豆腐のみそ汁	牛乳 クッキー	鶏肉 油揚げ 白身魚 豆腐 みそ 糸かつお 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま 小麦粉 バター	たけのこ 人参 生姜 ねぎ 貝割大根 大根 きゅうり 白菜 大根の葉 パナナ	
12	金	ゆし豆腐そば 納豆和え さつま芋のごま煮 黄桃缶	牛乳 しらすおかかおにぎり	ゆし豆腐 納豆 しらす かまぼこ あおさ きざみりり かつお糸削り 牛乳	沖縄そば 砂糖 ごま さつま芋 米	小松菜 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン 黄桃缶 ねぎ	
13	土	野菜そぼろ丼 大根の和え物 じゃが芋のみそ汁 バイン缶	やわらかおかき(きなこ)	豚ミンチ 大豆 わかめ みそ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 やわらかおかき	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン 大根 きゅうり 大根の葉 バイン缶	
14	日						
15	月	あわご飯 さばの蒲焼き風 オレンジ きんぴらごぼう 南瓜のみそ汁	牛乳 チーズスティックパン	さば みそ 豚肉 油揚げ 粉チーズ 牛乳	米 もちきび 砂糖 ごま 油 糸こんにやく ごま油 バター 片栗粉 ケーキミックス	ねぎ 玉ねぎ 人参 生姜 ごぼう ピーマン 南瓜 オレンジ	
16	火	スパゲティー・ナポリタン ブロッコリーサラダ コーンスープ フルーツヨーグルト	牛乳 肉みそおにぎり	ウインナー チーズ 豚ミンチ みそ 牛乳 ヨーグルト	スパゲティー 片栗粉 油 マヨドレ 米 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン 大根の葉 コーン 小松菜 黄桃缶	
17	水	ホイコーロー丼 南瓜サラダ 春雨スープ バイン缶	牛乳 1~2歳:ソフトぼうろ 3歳以上:ドームケーキ	豚肉 みそ ツナ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま油 マヨドレ ごま 片栗粉 春雨 ドームケーキ ソフトぼうろ	キャベツ いら 人参 南瓜 きゅうり ピーマン コーン チンゲン菜 バイン缶	
18	木	麦ご飯 豚汁 さばのラビコットソースかけ ゴーヤチャンプルー パナナ	牛乳 ちんびん	さば ツナ 豚肉 豚レバー みそ 豆腐 糸かつお 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ちんびんミックス	トマト きゅうり 玉ねぎ ゴーヤ 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 長ネギ パナナ	
19	金	枝豆ご飯 豆腐の松風焼き 野菜のごま和え きのこのすまし汁 黄桃缶	牛乳 じゃが芋のガレット	豆腐 豚ミンチ 牛乳 みそ 枝豆 チーズ	米 押麦 じゃが芋 砂糖 ごま 片栗粉 油	長ネギ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 赤ピーマン えのき しめじ 椎茸 ねぎ 黄桃缶	
20	土	三色丼 ひじきサラダ 白菜のみそ汁 バイン缶	今川焼き	鶏ミンチ みそ ひじき 牛乳 わかめ	米 押麦 片栗粉 ごま油 マヨドレ ごま 砂糖 今川焼き	ほうれん草 玉ねぎ 人参 生姜 ごぼう ピーマン えのき 白菜 バイン缶	
21	日						
22	月	あわご飯 鶏肉のバークューソース焼き ブロッコリーポテト 青菜のスープ オレンジ	牛乳 かぼちゃの小判焼き	鶏肉 ウインナー 牛乳	米 もちきび 砂糖 じゃが芋 油 バター 片栗粉	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご ブロッコリー 人参 小松菜 えのき コーン 南瓜 レモン オレンジ	
23	火	慰霊の日					
24	水	もずく丼 れんこんスープ 白菜とちくわのみそマヨ和え バイン缶	牛乳 蒸しパンケーキ	もずく 豚ミンチ ちくわ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 マヨドレ 蒸しパンケーキ	生姜 ピーマン 赤ピーマン 白菜 コーン 人参 しめじ れんこん 大根の葉 バイン缶	
25	木	お弁当会	牛乳 サーターアランダギー	牛乳 卵	油 砂糖 小麦粉		
26	金	★お誕生会★ わかめご飯 魚フライ・デミグラスソース風 ポテトサラダ クリームスープ オレンジ	牛乳 ロールケーキ	白身魚 豆乳 わかめ 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マヨドレ 砂糖 ロールケーキ	パセリ 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり 白菜 人参 ほうれん草 マッシュルーム オレンジ	
27	土	ガパオライス 青菜のごま和え 鶏肉スープ バイン缶	やわらかおかき(のり塩)	豚ミンチ 鶏肉 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま ごま油 やわらかおかき	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ほうれん草 コーン えのき 人参 大根 椎茸 ねぎ 生姜 バイン缶	
28	日						
29	月	あわご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 杏仁フルーツ	牛乳 ごまちゃんすこう	豆腐 豚ミンチ 大豆 みそ ちくわ 牛乳	米 あわ ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 油 ラード 小麦粉 杏仁豆腐	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 ピーマン コーン チンゲン菜 みかん缶	
30	火	麦ご飯 魚の煮つけ 黄桃缶 タマナーチャンプルー 大根のみそ汁	牛乳 スイートポテト	赤魚 豆腐 豚肉 みそ 糸かつお 牛乳	米 押麦 小麦粉 砂糖 油 さつま芋 バター ごま	生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 えのき 大根の葉 黄桃缶 小松菜	

行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





# 離乳食献立表<その1>

令和 8年 社会福祉法人むつみ福祉会



回食	昼食			おやつ
月齢	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7～11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1月	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁  (主な材料)米 豆腐 ちんげん菜 白菜 きゅうり 人参	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 人参のすまし汁	野菜おじや  鶏ミンチ 南瓜 玉ねぎ
2火	10倍粥 さつまいペースト すまし汁  (主な材料)米 白身魚 大根 いんげん 豆乳 さつまい オレンジ	7倍粥 白身魚と野菜のつぶし煮 豆乳さつまい汁 オレンジ	全粥 白身魚と野菜の柔らか煮 豆乳さつまい汁 オレンジ	野菜おじや  ささみ 人参 南瓜
3水	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁  (主な材料)米 じゃが芋 鶏ミンチ 人参 ブロッコリー 南瓜	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 南瓜スープ	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参とブロッコリーの柔らか煮 南瓜スープ	野菜おじや  しらす きゅうり ほうれん草
4木	10倍粥 玉ねぎペースト すまし汁  (主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 人参 パナナ	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 パナナ	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 パナナ	野菜おじや  ささみ オクラ 白菜
5金	10倍粥 白菜と人参ペースト すまし汁  (主な材料)米 豆腐 南瓜 白菜 人参 小松菜	7倍粥 豆腐と南瓜のつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 豆腐と南瓜柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁	野菜おじや  鶏ミンチ ブロッコリー 玉ねぎ
6土	10倍粥 きゅうりとキャベツペースト すまし汁  (主な材料)米 ささみ 人参 きゅうり キャベツ 小松菜	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 ささみと人参の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 青菜のすまし汁	さつまいと南瓜煮  さつまい 南瓜
8月	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁  (主な材料)米 納豆 人参 玉ねぎ いんげん じゃが芋	7倍粥 納豆と人参のつぶし煮 玉ねぎといんげんのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁	全粥 納豆と人参の柔らか煮 玉ねぎといんげんの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁	野菜おじや  ツナ キャベツ 白菜
9火	10倍粥 冬瓜と玉ねぎのペースト すまし汁  (主な材料)米 じゃが芋 鶏ミンチ 玉ねぎ 冬瓜 りんご	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 冬瓜と玉ねぎのすまし汁 りんご煮	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 冬瓜と玉ねぎのすまし汁 りんご煮	野菜おじや  しらす キャベツ 大根
10水	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁  (主な材料)米 しらす ブロッコリー 人参 豆腐	7倍粥 しらすとブロッコリーのつぶし煮 人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁	全粥 しらすとブロッコリーの柔らか煮 人参の柔らか煮 豆腐のすまし汁	野菜おじや  鶏ミンチ いんげん なす
11木	10倍粥 じゃが芋と南瓜ペースト すまし汁  (主な材料)米 白身魚 じゃが芋 南瓜 きゅうり パナナ	7倍粥 白身魚と野菜のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 パナナ	全粥 白身魚と野菜の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 パナナ	野菜おじや  鶏ミンチ 人参 白菜
12金	10倍粥 さつまいペースト すまし汁  (主な材料)米 納豆 小松菜 人参 さつまい ゆし豆腐	7倍粥 納豆と人参、青菜のつぶし煮 さつまいのつぶし煮 ゆし豆腐	全粥 納豆と人参、青菜の柔らか煮 さつまいの柔らか煮 ゆし豆腐	野菜おじや  ササミ 南瓜 ほうれん草
13土	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁  (主な材料)米 白身魚 キャベツ ほうれん草 大根 きゅうり じゃが芋	7倍粥 野菜と白身魚のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁	全粥 野菜と納豆の柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁	野菜おじや  鶏ミンチ 冬瓜 オクラ
15月	10倍粥 青菜と人参ペースト すまし汁  (主な材料)米 白身魚 さつまい 小松菜 人参 玉ねぎ	7倍粥 魚とさつまいのつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 魚とさつまいの柔らか煮 青菜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁	野菜おじや  鶏ミンチ 南瓜 ブロッコリー

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。  
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



# 離乳食献立表<その2>



令和 8年 社会福祉法人むつみ福祉会

回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ → バタバタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
16 火	10倍粥 玉ねぎとブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 玉ねぎとブロッコリーすまし汁 りんご煮	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 玉ねぎとブロッコリーすまし汁 りんご煮	野菜おじや
	(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ 小松菜 ブロッコリー りんご			しらす 人参 キャベツ
17 水	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 キャベツと人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁	全粥 南瓜のそぼろ煮 キャベツと人参の柔らか煮 きゅうりのすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 鶏ミンチ 南瓜 キャベツ 人参 きゅうり			しらす ちんげん菜 玉ねぎ
18 木	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ツナとトマト、きゅうりのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 バナナ	全粥 ツナとトマト、きゅうりの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 バナナ	野菜おじや
	(主な材料) 米 ツナ トマト きゅうり じゃが芋 バナナ			鶏ミンチ 人参 白菜
19 金	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 人参のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 白菜 きゅうり 人参			ささみ ブロッコリー 冬瓜
20 土	10倍粥 人参ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ブロッコリーのそぼろ煮 人参ときゅうりのつぶし煮 大根のすまし汁	全粥 ブロッコリーのそぼろ煮 人参ときゅうりの柔らか煮 大根のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 鶏ミンチ ブロッコリー 人参 きゅうり 大根			しらす オクラ 白菜
22 月	10倍粥 じゃが芋とブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 じゃが芋とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 ささみと人参の柔らか煮 じゃが芋とブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ			しらす 南瓜 小松菜
23 火	慰霊の日			
24 水	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	野菜丼 さつま芋のつぶし煮 白菜のすまし汁	野菜丼 さつま芋の柔らか煮 白菜のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ いんげん さつま芋 白菜			ささみ オクラ 大根
25 木	お弁当会  			
				鶏ミンチ 小松菜 玉ねぎ
26 金	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根といんげんのつぶし煮 なすのすまし汁	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根といんげんの柔らか煮 なすのすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 豆腐 いんげん 大根 人参 なす			しらす 玉ねぎ さつま芋
27 土	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁	全粥 ささみと人参の柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁	さつま芋と南瓜煮
	(主な材料) 米 ささみ 人参 大根 小松菜 じゃが芋			さつま芋 南瓜
29 月	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜のつぶし煮 玉葱のすまし汁	全粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜の柔らか煮 玉葱のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 豆腐 人参 鶏ミンチ キャベツ ちんげん菜 玉葱			白身魚 じゃが芋 ほうれん草
30 火	10倍粥 玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と野菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と野菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮	野菜おじや
	(主な材料) 米 白身魚 オクラ 人参 玉ねぎ りんご			ささみ さつま芋 大根

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。  
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



## 令和8年 社会福祉法人むつみ福祉会

蒸し暑い日が増えてくる6月は、体調を崩しやすい時期でもあります。こまめな水分補給やバランスの良い食事を心がけ、元気に夏を迎えましょう！6月も「楽しく食べることを大切にしながら、食への興味を育てていきたい」と思います。



### 6月4日は 虫歯予防デー

毎日元気に過ごすためには、丈夫な歯がとても大切です。保育園でも、よく噛んで食べることや食後のお茶・歯みがきの声かけを大切にしています。

ご家庭でも、

- 食べた後は口をゆすぐ
- 甘いおやつは時間を決める
- 寝る前はしっかり歯みがきを意識して、虫歯予防に取り組みましょう♪

### 食中毒を防いで 元気に過ごしましょう！

これからの季節は、食中毒が起こりやすくなります。ご家庭でも次の3つのポイントを意識しましょう。



#### 1 手をしっかり洗いましょう

食事の前や調理の前後、トイレの後は、石けんでていねいに手を洗いましょう。



#### 2 食材は適切に取り扱いましょう

食材は新鮮なものを選び、購入後は早めに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。生の肉や魚は他の食品と分けて保存しましょう。



#### 3 しっかり加熱しましょう

食材の中心までしっかり火を通すことが、食中毒予防につながります。



中心温度  
75℃で  
1分以上

### 苦手な食べ物への関わり方

子どもにとって、苦手な食べ物があるのは自然なことです。大切なのは、無理なく、楽しく、少しずつ「食べてみよう」と思える気持ちを育てることです。

“食べられた！”の経験を少しずつ増やしていくことが自信につながります。



#### 関わり方のポイント

##### 1 無理に食べさせない



「食べなさい！」と強く言うと、ますます食べることが嫌になってしまいます。見守る気持ちを大切に。

##### 2 「見る・触る・におう・なめる」から



いきなり食べるのではなく、まずは食材に親しむことから。五感を使って「食べてみよう」の気持ちを育てます。

##### 3 小さくして、少しずつチャレンジ



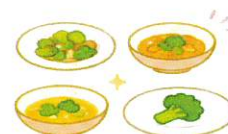
食べやすい大きさや形にして、「ひとくちだけ」から始めてみましょう。できた！の経験が大切です。

##### 4 食べられた時はたくさんほめる



食べられた時は、笑顔でたくさんほめてあげましょう。子どもの自信と意欲につながります。

##### 5 いろいろな形でくり返し出してみる



同じ食材でも、調理法や味つけ、見た目を変えることで、食べられるようになることがあります。あきらめずにくり返し出してみましょう。

#### 大切なこと

- その子のペースに合わせることが一番大切です。
- 食事の時間は、楽しい雰囲気を心がけましょう。
- 苦手な食べ物があっても、栄養バランスを考えて、他の食材でしっかりカバーしましょう。



#### 保育園では…

子どもたちが食べ物に親しみ、「食べるって楽しい！」と感じられるよう、さまざまな工夫をしながら見守っています。ご家庭でも、できることから一緒に取り組んでいきましょう。

