



きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ
2026. 10月号



今年は、夏が過ぎても暑い日が続きましたが、ようやく朝晩に心地よい秋風を感じられるようになりました。長雨や日照不足などの影響で、農作物の収穫量が減少するなど、給食の食材にも影響が出る可能性があります。今月は、そんな中でも「秋の味覚」を楽しんでもらえるよう、「さつまいも」や「栗」など、秋を感じられる食材を使った給食を予定しています。秋の味覚を、ぜひ楽しんでください！

子どもの好き嫌いについて 『食』の大切さを知ろう



個人差はありますが、1歳を過ぎた頃から好き嫌いが始まる傾向にあります。3歳未満児の嫌いなものは、食べにくいものや、苦味・においの強いものが多いようです。一番の克服法は、「一緒に食べる大人が、おいしそうになんでも食べること」それが、子どもの好き嫌いをなくす一番の方法だと思います。

また、気をつけたいのは、無理強いをしないこと、食べないからといって食卓に出さなくなることです。いろいろな食材を食べる機会をつくり、一緒に楽しく食事ができるといいですね。

園では、職員と一緒に給食を食べています。先生がおいしそうに食べる姿や「おいしいね」という会話を通して、「一口食べてみようかな？」と思う気持ちを大切にしています。

食事は毎日のことなので、好き嫌いをする子どもを見て、ついイライラしてしまうこともあるでしょう。子どもの好き嫌いは自然なことです。「トータルで栄養がとれたらOK」とおおらかな気持ちで、「嫌い」という子どもの気持ちを受け止めてあげてください。調理法を変えたり、一緒に調理をしたりすることで、好き嫌いに寄り添えることもあります。子どもと囲む食卓を楽しみながら、長い目で見守ってあげてくださいね。

10月31日はハロウィン



ハロウィンとは、ヨーロッパ発祥のお祭りです。もともとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すという宗教的な意味をもつ行事でした。かぼちゃをくり抜いて、目・口・鼻を作り、中にキャンドルを灯した「ジャック・オー・ランタン」を、一度は目にしたことがあるのではないのでしょうか。ご家庭でも、お子さんと一緒にジャック・オー・ランタンを作って、ハロウィンを楽しんでみてはいかがでしょうか。園の給食も、ハロウィンを意識しながら、秋の味覚をたっぷり取り入れた献立になっています。お楽しみに！

