

保育者からの  
メッセージ



こどもの食事  
(5歳ごろ)



平成18年1月編集・発行  
平成21年1月改訂  
平成24年9月改訂  
令和8年3月改訂  
仙台市こども若者局  
幼稚園・保育部 運営支援課

活動量も増え、同時に食欲も増してくる時期。でも、やっぱり野菜が苦手、〇〇が嫌い、…そんな時には親子で一緒に、食そのものを楽しんでみましょう。



## 食べものと体の関係って？



ごはん、パン・・・力のもとになる食べもの  
体を動かす時のエネルギーになります。



肉、卵、魚、大豆製品・・・体をつくる食べもの  
血や肉、骨や歯をつくります。



野菜、果物・・・体の調子を整える食べもの  
体の調子を整え、病気から守ってくれます。

バランスよく食べられるといいですね！

## この時期に身に付けたいマナーって？

- \* 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをみんなで心がけましょう。  
“食べ物への感謝”“作ってくれた人への感謝”の気持ちを知らせていけるといいですね。
- \* 姿勢よく食べましょう。
- \* 主食(ごはん、パン)と、おかずを交互に食べる習慣をこころがけましょう。
- \* よくかんで食べるようにしましょう。
- \* みんなと楽しく会話をしながら食べましょう。

楽しくごはんを  
食べましょう

こどもは大人が  
作っている料理に  
興味津々！  
「ちょっと手伝って」  
の一言がこどもを  
やる気にさせます。

## やってみよう！お手伝い

一緒に台所に立ってみましょう

- ① テーブル拭き、食器並べ、盛り付け
- ② 卵を割る
- ③ 野菜の皮むきに慣れてきたら、包丁に挑戦してもいいですね



\* お手伝いについては、3歳のこどもの食事、4歳のこどもの食事にも掲載してあります。