

保育者からの
メッセージ



食事の量が気になる時はあり
ませんか。そんな時には、原因
を考えてみましょう。

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



こんなことはありませんか？

食事やおやつの時間が不規則になっていませんか？

牛乳やジュースを飲み過ぎていませんか？

テレビやタブレットを見る時間が長くなっていませんか？

テレビやタブレットを見ながら食事をしていませんか？

こどもだけで食事をしていませんか？

夜遅くまで起きていませんか？

これらは食事がすすまない原因になりがちです。もし夜遅くまで起きていたなら、早寝早起きから始めて、生活リズムを整えてみましょう。十分に睡眠がとれることで、朝ごはんを食べる意欲にもつながります。おやつと食事の間隔は、2時間程度空けると、おなかがすくりズムも生まれてきます。また、テレビやタブレットの時間は決めるようにしましょう。

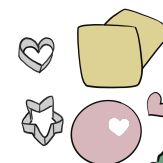
食事は楽しい雰囲気の中で

ラップおにぎり



ラップで簡単にできます

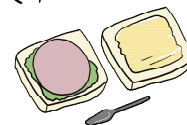
型抜き



ハムやチーズを型抜きしてトッピングすると楽しめますね

セルフサンドイッチ

ジャムやハム、チーズ、きゅうり、トマトなど



自由に女子きな具をはさもう！

----- お子さんと一緒に“食”を楽しんでいますか？ -----

私たちがおいしさを感じる時、その多くが「目」からの情報だといわれています。季節の食材をとり入れて、料理を彩りよくしたり、切り方も花形に切ってみたり、そして時には食器も変えてみるのはいかがでしょうか。

また、お子さんと一緒に簡単なクッキングもおすすめです。家族で食卓を囲み、一緒に食べておいしさを共有すると、さらに楽しい食事になると思います。