

製作者

管理栄養士
佐久川 大

発行日

2026年10月1日

2026年
10月号

↑お食事相談はこちら

*給食だよりの過去記事も

「夕ごはん、食べてくれない…」 ～その原因、夕方のおやつかも？～

「せっかく作ったのに、夕ごはんをあまり食べてくれない」。保護者の方からよく聞くお悩みです。実はその原因は、夕方の“ちょこっと食べ”にあることが少なくありません。



どうして食べなくなるの？

園のおやつは15時ごろ。お迎えを待って帰宅するころには、子どものおなかはぺこぺこです。そこでお菓子やジュースを口にすると、少しの量でもおなかが満たされ、夕ごはんの時間には「もういらない」となってしまいます。

子どもの胃はまだ小さく、大人には“ちょっと”の量でも夕ごはんに大きく影響します。

「食べない」のではなく、「入らない」状態なのかもしれません。

今日からできる4つの工夫

①お菓子ではなく「ごはんの一部」を先に

帰宅後すぐの「おなかすいた！」には、夕ごはんの一部を先に出しましょう。おにぎり、ふかしたさつまいも、バナナ、ミニトマト、チーズなどがおすすめ。“夕ごはんのスタート”と考えれば、栄養もとれてぐずりも落ち着きます。

②量は「子どもの片手にのるくらい」

おなかを落ち着かせる程度にしておくと、夕ごはんもしっかり食べられます。

③飲み物はお水かお茶に

ジュースや乳酸菌飲料は甘く、おなかにたまりやすい飲み物。のどが渴いたらお水や麦茶を。

④お菓子は「見えないところ」へ

目に入ると欲しくなります。「お菓子は夕ごはんのあと」「週末のお楽しみ」など、おうちのルールを決めておくのもおすすめです。

「おなかすいた！」は元気に遊んだしるし。

全部を完璧にしなくて大丈夫。できることから一つ、ためしてみてくださいね。

今月の一品



帰ってすぐの一品に

さつまいもごはん

- ・米 2合
- ・さつまいも 150g
- ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ2/3
- ・黒ごま 少々

①さつまいもは皮ごと1.5cm角に切り、水に10分さらす。

②米を洗い、酒・塩を入れて2合の目盛りまで水を加える。

③さつまいもをのせて普通に炊く。

④炊けたらさっくり混ぜ、小さめのおにぎりにして黒ごまをふる。