



おいしく ぱくぱくだより

令和6年6月No.100

ほいく課
管理栄養士



♡保育園の食育は...♡

～「わくわくたべもの集会」を開催しています～

「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、自分に適したバランスのよい「食事」を選択する力を身につけ、健康的な生活を送ることができる能力を育むことです。食べる事は生涯にわたって必要なため、子どもはもちろん、大人になっても「食育」は大切です。

保育園では、旬の食材や天然だしを取り入れた献立や食べ物の収穫体験、他の人と一緒に楽しく食べる体験などを通して、毎日食べる給食を活きた教材として活用しています。

4～5歳児を対象に、ほいく課管理栄養士が月ごとにテーマを決めて、「わくわくたべもの集会」を開催しています。毎月のテーマとねらい、働きかけをご紹介します。

♡たべて元気！わくわくたべもの集会年間計画（管理栄養士）♡

月	テーマ	ねらい	働きかけ
4	楽しく食べよう	みんなで楽しく食べる	<ul style="list-style-type: none"> いただきます、ごちそうさまを大切に！
5	手洗い上手になろう	石けんで手を洗い、気持ちよく食事ができる習慣を身につける	<ul style="list-style-type: none"> 手洗いの大切さに気づく 気持ちよく食事をする
6	よく噛んで食べよう	よく噛んで食べ、進んで歯磨きしようとする	<ul style="list-style-type: none"> 噛むことの効果を知る 食後の歯磨きの大切さを知る
7	上手に食べよう 大好きおやつ	好きな食べ物をおいしく食べる	<ul style="list-style-type: none"> おやつは食事の一部 おやつの選び方、食べ方を知る
8	朝ごはんで元気いっぱい	朝ごはんを食べ、健康的な生活リズムを身につける	<ul style="list-style-type: none"> 朝ごはんの大切さを知る
9	みんなで楽しく食べよう	楽しく食事をするために、必要なきまりに気づき、守ろうとする	<ul style="list-style-type: none"> 食事のマナーについて考える
10	体の中のひみつ	食べ物の消化、吸収を知り、自分の健康に関心を持つ	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物がどのように体の中へ取り込まれるか、体の構造を知る
11	食べ物を大切にしよう	自然の恵みと働くことの大切さを知り、感謝の気持ちを持って、食事をする	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物を大切に、感謝の気持ちを持って食べる
12	なんでも食べて風邪予防	自分の健康に関心を持ち、必要な食品を食べようとする	<ul style="list-style-type: none"> 風邪を予防する食べ物や生活習慣について話す

月	テーマ	ねらい	働きかけ
1	食べ物の仲間と働き	食べ物の働きを知り、バランスよく食べようとする	・バランスよく食べるが必要なことを知る
2	おいしさを味わう	「おいしい」と感じるには様々な要因があることを知り、食事に関心を持つ	・天然のだしなどの、うま味について知る
3	うんちを出していい気持ち	毎日排便するなど、健康な生活リズムを身につける	・うんちを出すことのメリットと出すための食生活を知る



♡「保育園の給食」紹介♡

保育園の給食は単に空腹を満たすだけではなく、子どもが心身共に成長し、健やかに毎日を過ごせるように考えて作られています。みんなで食べる給食は栄養価が高く、おいしいだけでなく、食べ物の知識やマナーなど、様々なことを学ぶ「食育」となります。そこで、保育園の給食について紹介します。

①主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせています

・色々な種類の食材を使用し、調理方法を工夫して、バランスよく組み合わせています。

②衛生面に気をつけています

・野菜はしっかりと洗浄し、加熱殺菌しています。
・給食室の清掃や調理器具類の洗浄、消毒を徹底し、安全に調理するようにしています。



副菜 (野菜類など、体の調子を整えます)



主菜 (肉・魚・卵・大豆製品など、体を作ります)

主食 (ごはん・パン・麺など、熱や力の源です)



汁 (具を多くすると副菜になります)



③新鮮で安全な食材を使用しています

・野菜や果物は国内産です。
・地元の生産者の方々と協力し、地場産の野菜を多く使用するよう心がけています。



④手作りで素材を生かした本物の味です

・カレーやシチューのルー、ふりかけ、ドレッシングも手作りで。
・だしはかつお節や煮干し、昆布でとり、化学調味料は使用していません。
・おやつは炊き込みご飯やケーキ、クッキー、蒸しパンなどで、添加物が入っていない素朴な手作りで。



⑤季節の食材や行事食を取り入れています

・旬の食材を使用するようにしています。
・七夕、クリスマス、ひな祭りなど、季節や行事にあわせた行事食を作ります。
・行事食を通じて季節を感じ、伝統料理に触れることができます。

⑥毎月、2回ずつ同じ献立が出ます

・2週間を1サイクルとしています。初めて食べたり、食べ慣れていない献立も回数を重ねることにより慣れて、よく食べるようになります。



保育園では当日の給食とおやつを「サンプルケース」に入れたり、「写真」を撮り、展示しています。お子さんとメニューをチェックしてみてください。