



おいしく ぱくぱくだより

令和7年6月No.105

ほいく課
管理栄養士



♥保育園の給食で大切にしていることは・・・♥

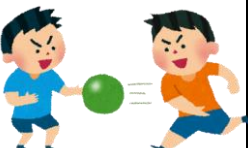
～「みんなで楽しく食べる子ども」を目指しています～

保育園の給食は子どもたちが心身ともに成長し、健やかに毎日を過ごせるように考えて作っています。また、お腹を満たすだけでなく、栄養価が高く味が良く、食べ物の知識やマナーを学び、感謝の気持ちを持つなど、様々なことを学ぶ「食育」となります。

みんなで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することはもとより、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、「たべて元気！わくわくたべもの集会」を開催しています。

♥「みんなで楽しく食べる子ども」になるためには・・・♥

♥目指す姿は・・・♥

①お腹がすくリズムのもてる子 	②食べたい物、好きな物がふえる子 	③一緒に食べたい人がいる子 	④食事作り、準備にかかわる子 	⑤食べ物を話題にする子 
---	---	--	--	--

♥保育園の給食で心がけていることは・・・♥

① 安全への配慮 衛生面に気をつけています

- ・食材は洗浄と加熱調理を十分にし、生で食べる果物は、塩から作る電解水で消毒しています。
- ・給食室の清掃や、調理器具・食器類は洗浄消毒を徹底しています。

② 食材へのこだわり 産地や内容成分にもこだわります

- ・野菜・果物・肉・卵・米・牛乳はすべて国産の食材を使用しています。
- ・大和市や神奈川県内でとれた地場産の野菜を積極的に使用しています。
- ・ひじきや切干大根、高野豆腐などの乾物類を多く使用しています。



③しっかり栄養・手作り給食 成長に必要な栄養量をしっかり確保します



- ・家庭でとりにくいカルシウムや鉄分もしっかりとるように工夫しています。
- ・素材の味を生かし、天然のだし（かつお節や煮干し、昆布など）を使用して、調味料が少なくてもうま味がたっぷりの、うす味の給食を作っています。
- ・カレーやシチューのルーは小麦粉とバター、スキムミルクで手作りしています。
- ・ふりかけやドレッシングもすべて手作りで。
- ・旬の食材を取り入れ、季節を感じる献立を心がけています。
- ・伝統的な日本の行事に合わせて「行事食」を提供しています。



④楽しい食事時間 ほめて、はげまして、一緒に喜びます

- ・空腹が一番のごちそうです。おなかが空くリズムを実感できるように保育を工夫しています。
- ・楽しく食べられる環境を整えています。



♥たべて元気！わくわくたべもの集会年間計画（管理栄養士）♥
～毎月の「テーマ」と「ねらい」を紹介します～



月	テーマ	ねらい	
4	楽しく食べよう	みんなで楽しく食べる	
5	手洗い上手になろう	手洗いの必要性がわかり、自分で上手に洗うことができる	
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	
7	朝ごはんで元気いっぱい	朝ごはんを食べ、健康な生活リズムを身につける	
8	上手に食べよう大好きおやつ	好きなおやつをおいしく楽しく食べる	
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	
10	体の中のひみつ	食べ物の消化・吸収を知り、自分の体に関心を持つ	
11	おいしさを味わおう	食事を「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	
12	食べ物の仲間と働き	食べ物の働きを知り、いろいろな食品をバランスよく食べようとする	
1	なんでも食べて風邪予防	自分の健康に関心を持ち、苦手な食品も食べようという意欲を持つ	
2	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味わう	
3	うんちをだしていい気持ち	毎日排便するなど、健康な生活リズムを身につける	

保育園では保育士・調理師・栄養士・管理栄養士などの全ての職員が子どもを中心としたチームとなり、給食を提供して、「食育」をすすめています。

「食育」を特別なことや難しいものと考えする必要はありません。お迎えの時に、給食とおやつの「サンプルケース」を見て、メニューをチェックしたり、お子さんとの何気ない会話や食事作りの準備や後片付けのお手伝い、食事の前後のあいさつを一緒にするだけでも良いのです。お子さんとの時間を楽しんでください。

