



# おいしく ぱくぱくだより

令和8年6月No.110

ほいく課  
管理栄養士



## みんなだいすき！保育園給食のおいしさの秘訣

保育園の給食は子どもたちが心身ともに成長し、毎日を元気に過ごせるように、おいしく栄養価の高い献立を考え、作っています。また、お腹を満たすだけでなく、みんなで一緒に食べる体験を通して、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」としての役割を担っています。子どもたちが給食を楽しみに思えるよう、多くの工夫をしています。

### ①安心して食べられる

- ・食材や調理器具、調理室の衛生管理を行っています。
- ・地場産の野菜（市内産、県内産）や国産食材を積極的に使用しています。



### ②おいしく食べられる

- ・天然のだし（かつお節や煮干し、昆布など）を使用して、うす味でもおいしく仕上げます。
- ・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。
- ・食事の様子をみながら、食材の切り方や調理法を調整しています。



### ③さまざまな味に出会える

- ・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。
- ・繰り返し同じ料理を提供することで味に慣れるようにしています。



### ④楽しく食べられる

- ・おなかが空くりズムを実感できるように保育を工夫しています。
- ・個々に合わせて、楽しく食べられる環境を整えています。
- ・褒めて、励まして、食べてみたいと思う自信につなげていきます。
- ・手洗いや挨拶、自分で配膳・片付けをするなど、食事のマナーを身に付けていきます。



# 「みんなで楽しく食べる子ども」を目指して

保育園では保育士・調理師・栄養士・管理栄養士など、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。食育を通して、「みんなで楽しく食べる子ども」になってほしいと考えています。



お腹がすくリズムのもてる子

一緒に食べたい人がいる子

食事作り、準備にかかわる子

食べたいもの、好きなものがふえる子

食べ物を話題にする子



「食育」を特別なことや難しいものと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」を見ながら会話をする、食事作りの準備や後片付けのお手伝いに誘ってみる、食事の前後のあいさつと一緒にするだけでも良いのです。ご家庭でも明るい食卓づくりをぜひ心掛けてみてください。



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。今年度のテーマとねらいは以下のとおりです。

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	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
8	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
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

