



おいしく ぱくぱくだより

No. 78

令和2年6月発行

ほいく課 管理栄養士

公立保育園では各保育園で、毎日、調理員さん達が美味しい給食を作っています。子どもたちが大好きな給食ですが、ただ単にお腹を満たすものではありません。給食から成長に必要な栄養を摂るのはもちろんの事、給食を通してお友達や保育者と様々な経験を重ね、『美味しいな』『楽しいな』『苦手だった食べ物が食べられるようになって嬉しいな』『作ってくれた人、ありがとう』等と思う事により心が発達します。また、食事のマナーや食に関連する知識、正しい食習慣を身に付ける事も出来ます。今回は、日々の保育園生活の中でたくましく成長している子どもたちが、どんな給食を食べているのかを知って頂きたく、保育園給食を保護者の皆様にご紹介させていただきます。

《保育園給食で心がけている事》

- ◆保育園に在園する園児の年齢・性別等をもとに、子どもに必要なエネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・カルシウム・鉄分・塩分等の基準を決めています。この基準をもとに、献立・給食を作っています。
⇒ 家庭では摂りにくい、カルシウム・鉄もたっぷり含む献立にしています。
- ◆手作り給食を心がけ、加工品は使用せず素材にこだわり、素材の味をいかした塩分控えめの薄味の給食です。
⇒ 乳幼児期は、味覚の成長に大切な時期です。
濃い味付けに慣れてしまうと将来、生活習慣病になるリスクが高くなります。
- ◆主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせた日本食を多く取り入れた給食です。
- ◆旬の食材は栄養が豊富な為、積極的に給食に取り入れています。
⇒ 旬ならではの苦みや甘みを感じ、様々な味わいに触れる事で味覚を養っていきます。



《給食のこだわりポイント》

①安全への配慮

- ◆調理した料理は全て中心温度を測り、85度以上を確認し、記録をしています。
- ◆給食は全て加熱調理をし、生で食べる果物は塩から作られ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・殺菌を徹底しています。
- ◆園児が給食を食べる前に、園長もしくは副園長が検食をしています。
⇒ 実際に目で見て、食べて安全を確認してから給食を提供しています。



②素材へのこだわり

- ◆野菜・果物・米・肉・卵・牛乳は全て国産を使用。
大和市内や神奈川県産で取れた地場産の野菜を積極的に使用しています。
⇒ 新鮮でおいしい地場産の野菜は、農業への関心を抱かせ、大和市・神奈川県への愛着がわきます。
- ◆大豆やひじきや切干大根等の家庭での使用が少なくなっている乾物を、積極的に使用しています。
- ◆食品添加物を加えないと製品にならない物（例、豆乳ににがりを加えて豆腐を作る等）以外は、食品添加物の少ない物を選んでいきます。
- ◆味噌や醤油は、産地や流通などの証明書を確認し、遺伝子組み換えがされていない物を使用しています。



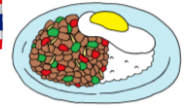
③手作りへのこだわり



- ◆だしは、かつお節・煮干し・昆布でとり、化学調味料は一切使用していません。
⇒ 乳幼児期は、味覚が発達する時期。だしをしっかりとることで、うす味でも美味しく食べられます。
- ◆ブイヨンやコンソメは使用せず、肉類から旨味を引き出しています。
- ◆カレーやシチューのルー・ドレッシング・ふりかけ・のりの佃煮も手作りしています。

④多彩な献立

たとえば、タイのガバオライス



- ◆日本古来の行事合わせた、行事食を提供する事により日本の伝統や文化も学びます。
⇒ 七草粥・節分・ひな祭り・七夕・十五夜・冬至等の季節の行事に合わせて行事食を提供しています。
- ◆旬の食材を取り入れて、季節を感じる献立を心がけています。
- ◆外国料理も取り入れて、興味や関心を引き出します。

⑤たのしい食事時間

- ◆毎日決まった時間で、お腹がすくリズムを実感出来るよう保育を工夫しています。
- ◆食事の準備・片付けなど、主体的に関わる機会を作っています。
- ◆楽しく食べられる環境作りをしています。
⇒ お友達や先生と楽しく食事をしています。
- ◆給食も食育の時間です。ほめて・励まして・一緒に喜びます。
⇒ 最初は苦手な物がある子どもも、少しずつ苦手な物を克服していきます。



《給食を通して楽しく食べる子どもを目指しています!!》

食事のリズムを持てる子

(規則正しく、お腹がすくリズムを持てる子)



一緒に食べたい人がいる子



食生活や健康に主体的に関わる子

(食べ物に興味があり、食べ物の話をする子)



食事を味わって食べる子

(命の恵みに感謝し、食べ物を大切にする子)

食事作りや、準備に関わる子



保育園では、保育士・調理師・栄養士等の全ての職員が子どもを中心としたチームとなって、【楽しく食べる子ども】を目指し、給食を提供しています。しかし、給食は1日3回の食事のうちの1回とおやつにすぎません。残り2回は、ご自宅での食事です。食事を通して、子どもが『食べる事って楽しいな』と感じ、自分から『食べたいな』という意欲を持つ事が出来るように、ご自宅でも楽しい食事時間を過ごせるよう心がけましょう。