



おいしく

ぱくぱくだより

No. 85

令和3年6月発行
ほいく課 管理栄養士

6月は食育月間

19

shokuiku



そだ、よくかんでたべよう

給食を通して

楽しく食べる子どもを目指しています!!

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

大和市立保育園の給食で大切にしていること

1 しっかり栄養 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、うす味の給食で塩分は控えめにしています
- ・給与栄養目標量は、年齢や男女の人数と、保育園で行っている肥満度調査の結果から決めています

2 こだわりの食材 産地や内容成分にもこだわります

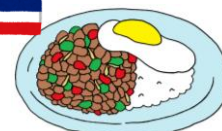
- ・野菜・果物・肉・卵・米・牛乳はすべて国産の食材を使用しています
- ・食品添加物のできる限り少ないものを選んでいきます
- ・遺伝子組み換え食品については、産地や流通などの証明書を確認し、組み換えがされていない味噌や醤油を使用しています
- ・大和市や神奈川県産の食材を積極的に取り入れています



日本の食卓で失われつつある料理を取り入れています

3 ゆたかな献立 食への興味をはぐくみます

- ・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
- ・ひじきや切り干し大根、大豆など、家庭で使うことが少なくなっている乾物を積極的に取り入れています
- ・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
- ・外国料理を取り入れ、興味や関心を引き出します



4 手づくり給食 素材を生かした本物の味を伝えます

- ・だしは煮干しや昆布、かつお節からとり、化学調味料は一切使用していません
- ・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
- ・年齢や発達に合わせ、咀嚼をうながす調理を工夫しています



5 安心・安全な給食 衛生面に気をつけています

- ・給食は加熱調理を基本とし、中心温度が85℃以上であることを確認しています
- ・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、洗浄消毒を徹底しています



6 たのしい食事時間 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
- ・食事の準備や片付けなど、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を整えています



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。



聞いてみよう！こんなときどうしたらいいの？



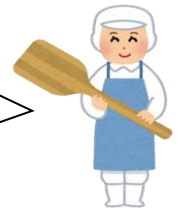
Q. 初めてのメニューは警戒して食べてくれません…

A. 給食では、2週間で1サイクルとして同じ献立が登場します。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ってきます。



Q. どんどん口に詰め込んでしまいます…

A. 前歯でかじり取り、一口量を覚えていくために、コロッケ、ミートボールなどは、あえて大きめにしたり、スティック状の野菜などを用意しています。



A. 小皿に少量ずつ取り分け、おかわり形式にするのも効果的です。「カミカミしようね」「上手にできたね!」などの声かけは効果バツグン!



6月は食育月間です。
ご家庭で、食べる姿勢やよく噛んで食べているか考えたり、「今日の給食は何だったかな?」「保育園ではどんな野菜を育てているかな?」など、食べ物について話題にしてみませんか。
ご家庭と保育園が協力して「楽しく食べる子ども」を目指していきましょう!