



おいしく

# ぱくぱくだより

令和5年6月No.95  
ほいく課  
管理栄養士



## ♥保育園の給食は・・・♥

### ～「楽しく食べる子ども」を目指しています～

保育園では「楽しく食べる子ども」を目指して、毎日、給食を作り、提供しています。

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だけのものではありません。成長に必要な栄養を摂るのはもちろん、給食を通してお友だちや保育者と様々な経験を積み重ね、「おいしい」「楽しい」「苦手なものが食べられるようになって嬉しいな」「作ってくれてありがとう」等と感じ、心が発達します。また、規則正しい生活リズムと食事のマナーも身につけることができます。

## ♥保育園給食で心がけていること♥

### ♥楽しく食べる子どもになるために、目指す姿は・・・♥

<p>①お腹がすくリズムのもてる子</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> 
---	---	--	--	--

## ♥保育園給食のこだわりは・・・♥

### 1 安全への配慮 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。
- ・園児が給食を食べる前に検食を実施し、安全を確認しています。



### 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。
- ・大豆やひじき、切干大根、高野豆腐等の家庭での使用が少なくなっている乾物類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もの（豆乳ににがりを加えて豆腐にする等）以外は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。



### 3 **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。
- ・素材の味を生かしたり、天然のだし（かつお節や煮干し、昆布等）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。
- ・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。

### 4 **手づくり給食** 素材を生かした本物の味を伝えます

- ・だしはかつお節や煮干し、昆布からとり、化学調味料は一切使用していません。
- ・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。
- ・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 **豊富な献立** 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。
- ・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。

日本の食卓で失われつつある料理を取り入れています



### 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り、「楽しく食べる子ども」を目指して、給食を提供しています。

ご家庭でも食事を通して、子どもが「食べることは楽しいな」と感じ、自分から「食べたい」という意欲を持つことが出来るように、楽しい時間を過ごせるよう、心がけてみてはいかがでしょうか。