



# ほかほか

令和5年4月  
亀有りりおっこ保育園  
員志堅

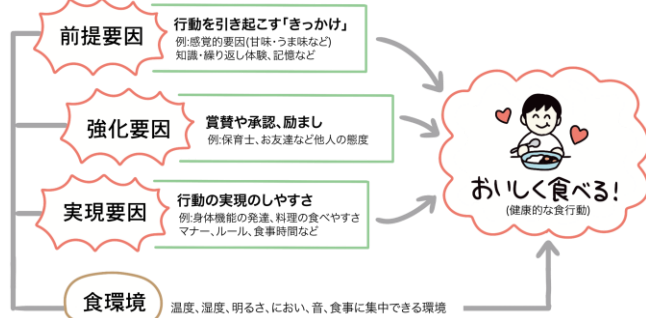


## 給食をおいしく食べる

子どもは、毎日の生活と遊びの中で様々な体験を積み重ねて、健康的な嗜好と食習慣の基礎を築きます。給食はまさに「食べる教材」です。保育園では、「おいしく食べる」ことができるように、様々な点に配慮しながら食事支援をしています。

### ★「おいしく食べる」ために大切な3つの要因

保育園では、行動に影響を与える「3つの要因」に配慮し、積極的に働きかけることで「おいしく食べる」という行動を増やすように努めています。



### ★【前提要因】食べる「きっかけ」を大切に

大人の場合は、その人が持っている知識や価値観が食べる「きっかけ」となりますが、子どもの場合は心理的、感覚的な要素や体験が「おいしく食べる」ことに結びつきます。

### ★【強化要因】食べる意欲を育てる働きかけ

友だちとの会話や、友だちが食べる姿を見ること。そして保育士の態度や励ましは、子どもの「食べてみよう!」という気持ちを育みます。また、実際に食事作りに関わったり、給食を作る人と触れ合うことも大切にしています。



### ★【実現要因】食べやすさへの配慮

#### 1、子どもの咀嚼・嚥下機能にあわせた形態

歯が生えそろって噛む力が十分でない子どもは、噛み疲れて食べ飽きてしまうことがあります。食材や料理のおいしさを十分に味わうことができるように、口腔内の発達などに配慮して、年齢に合わせた形態で提供しています。

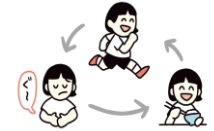


#### 2、子どもの発達に合わせた食具の選択

食具使用のベースには個人差があります。「みんな一緒」ではなく、それぞれの子どもの成長に合わせて進めます。子どもの身体機能の発達に配慮するとともに、子どもの自立心の芽生え、自主的に食べようとする姿も尊重しながら支援しています。

#### 3、空腹を感じるリズムづくり

おいしく食べるためには、空間や食欲を感じ、それを満たす心地よさを知ることが大切です。園では、規則正しい生活の中で、身体を十分に動かすことができる時間を設けて、食欲アップにつなげています。



### ★食環境を整える

保育園では、穏やかな雰囲気の中で、子どもたちが集中できる食環境づくりを心がけています。

## 麻婆丼

木綿豆腐	1丁	ねぎ	1/2
豚ひき肉	150g	本	
しょうが	少々	にんじん	1/2
水	250cc	本	
砂糖	大1/2	にんにく	少々
ごま油	少々	みそ	大2

- ①豆腐は1.5cm角に切り、水を切っておく。
- ②にんじん、ねぎはみじんざりにする。
- ③フライパンにごま油をひき、にんにくとしょうがを加え、香りが出たら豚ひき肉を炒める。
- ④③ににんじんを加え、さらに炒めたら、ねぎを加え炒める。
- ⑤④に水を加えたら、みそ、砂糖、しょうゆを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥⑤に水切りをした豆腐を加え、少し煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

## 卒園おめでとう

3月はきりん組全員の  
リクエストメニュー  
を作りました。



誕生会メニュー&ケーキ

