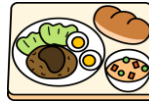




ほかほか

亀有りりおっこ保育園
山田



子どもたちの健康を支える「給食」

乳幼児期の食事は、子どもの体を作り、心を育て、「生きる力の基礎」を育みます。園では健康的な食事を「安全」に「おいしく」食べられるよう、様々な工夫をしています。

★ 給食の栄養

子どもに必要なエネルギー量と栄養素量は、国が基準を示しています。給食では、この「基準」に合わせて献立を作成しています。

バランスよく摂取したい食材



- ・体を動かす基となるごはんなど(炭水化物)
- ・体を作る肉、魚、卵、大豆製品など(たんぱく質)
- ・体の調子を整える野菜、果物、きのこなど(ビタミン・ミネラル)



摂り過ぎに注意したい食材

- ・砂糖
- ・塩



園の献立表からわかること

- 使用されている食材
- 必要な栄養素を補うことができる食材の組み合わせ
- 子どもが無理なく食べ進めることができる料理の組み合わせ



★ 食べやすさの配慮



1. 新鮮な食材の使用

子どもの味覚はとても敏感です。鮮度が落ちて、魚の生臭さ、肉の獣臭さを強く感じたり、野菜のえぐみが増すと、子どもたちは敬遠します。給食では食材本来のおいしさを十分に味わってもらうために、食材の「鮮度」を大切にしています。

2. 咀嚼・嚥下機能の発達に合わせた食事の提供

歯が生えそろっても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、年齢に合わせた形態で提供しています。また、料理の組み合わせにも配慮しています。



3. 一人ひとりの発達に合わせた食具の選択

食具の使用ペ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。

★ 食べる意欲を育てる働きかけ

友達との会話や、友達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。



ひじきご飯

米	2合	油揚げ	2枚
鶏ひき肉	100g	にんじん	1/4本
ひじき	12g	《調味料B》	
《調味料A》		しょうゆ	大2
しょうゆ	大1.5	酒	大1
酒	大1	みりん	大1
みりん	大1/2	砂糖	大1

- ①ひじきは水で戻し、ざるにあげておく。
- ②にんじんは千切り、油揚げは半分にして細切りにする。
- ③研いだお米をお釜に入れ、調味料Aを入れて炊飯器の目盛りまで水を入れる。
- ④鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒め、にんじんとひじきを加える。
- ⑤④を炒めたら水を加え、調味料Bを入れたら汁気がなくなるまで煮る。
- ⑥炊いたご飯にひじき煮を混ぜたら出来上がり。

こあら組で筍の皮むき、きりん組でグリーンピースのさやむきをしました!



誕生日会メニュー&
ケーキ

