

いただきます

調理室

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



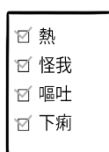
安全に配慮した給食

(1) 食中毒予防

子どもたちに安全な給食を提供するために、国のガイドラインに沿った衛生管理を行っています。各工程で決められた内容を実施し、記録しながら作業を行うことで安全性を高めます。



納入業者・食材の品質管理



職員の体調管理



調理室での衛生管理



調理時の加熱の徹底

(2) 誤嚥予防

食べ物による誤嚥や窒息の原因は、食べ物の形状だけでなく、子どもの「食べ方」や「行動」が原因となることがあります。園では、食べ物の硬さや大きさに注意すると共に、安全に食べられるように丁寧に食事支援を行っています。

作る側



・安全に食べられる切り方 ・柔らかく煮る ・とろみでまとめる

食べる側



・気持ちを切り替える ・正しい姿勢 ・水分をとりながら食べる

心理的・感覚的な要素への働きかけ

(1) 食体験の繰り返し

心理学では、繰り返し刺激にさらされると、その刺激に親近感が増すことがわかっています。給食においても、「見るだけ」「触るだけ」といった行動も大切にしながら、健康的なものをおいしいと感じられる嗜好の獲得をめざしています。

(2) 「うま味」「風味」の活用

和食の「だし」は、日本人にとって親しみがあり、安心感を与えます。給食では、この「だし」のうま味と風味を十分に活用して、様々な食材・料理をおいしく食べられるように工夫しています。



(3) 空腹を感じるリズムづくり

おいしく食べるためには、空腹を感じ、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、体を十分に動かすことができる時間を設けています。



(4) 食べることに集中できる環境

不快な刺激（温度・湿度）や、食事以外の刺激（遊び）を減らして、食事に集中できるような環境づくりを心がけています。

食べやすさへの配慮

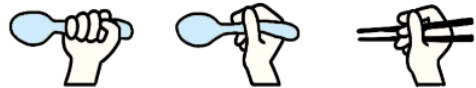
(1) 新鮮な食材の使用

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、野菜のえぐ味が増すと、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) 一人一人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共に、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。



～食事時の事故防止への取り組み～

★誤嚥・窒息事故防止

誤嚥・窒息につながりやすい食べ物として、給食での使用を避ける食材として挙げられている物については極力使用を控えています。調理する際には、年齢に合った形態（硬さや大きさ）かを確認し、食事の提供を行っています。

また、子どもの発達や状況を把握して安全に食事ができるように環境を整えて、介助を行っています。



プチトマト・ミニカップゼリー・ブドウ・白玉団子・あめ・餅などは、窒息による死亡事故が多い食材です。
家庭で食べる際は、十分に注意しましょう。

～給食献立表の活用について～

献立表は、園のホームページやきっぷノートにて毎月配信しています。昼食やおやつの内容のほか、下記のポイントを家庭の食事に活かしていただきながら、子どもの健康を守っていきたいと考えています。

- ◇子どもにとって、おいしく食べ進めることができる料理の組み合わせ
- ◇必要な栄養素（量）を補うことができる食材の組み合わせ
- ◇給食で使用されている食材

※配付する献立表を見てもらい、食べた事のない食物があれば、事前に家庭で試していただくようお願いします。

*食事に関しては「保育園のしおり」P.17～18にも記載があります。
併せてご覧ください。

*ご不明点や心配事などがありましたら、お気軽に担任や栄養士までお知らせください。
(口頭でも、連絡帳に記載していただいても構いません)



(小笠原 真紀子)