



わやほいくえん 給食のご紹介

寝屋保育園では、保育士と給食室の栄養士とが、「子ども達に質の良い食事を提供しよう!」としっかり心を合わせ、毎日の給食づくりに取り組んでいます。
給食室の栄養士は、子ども達に必要な栄養量が確保できるように献立を作成し、給食会議の場で保育士と意見交換をしながらしっかり検討して「毎月の献立」を決定しています。



■献立の工夫

- ◆献立には、季節の食べもの、行事食、自園産物などを取り入れ、園児の嗜好に配慮しながらできるだけ「うす味でおいしいもの」を取り入れています。
- ◆子どもの「咀嚼(そしゃく)」や「嚥下(えんげ)」「食具使用」の発達を促すことができるよう食品の種類や調理方法に配慮しています。
- ◆「食」についての嗜好や体験が広がるよう、多様な食品や料理の組み合わせを心がけています。
- ◆給与栄養量は「日本人の食事摂取基準最新版」にもとづき、摂取目標値を設定しています。

■調理の工夫

- ◆調理は「うす味」を基本としています。単に調味料を減らしているということではなく、素材を味わうために昆布とかつおのだしを濃くにとって少し足りない分を調味料で補う...というようにしています。
- ◆乳児・幼児食は「何でも食べてもらいたい」という思いから、食べやすい大きさに切ったり苦手な味の食材については調理法を工夫したりします。
- ◆離乳食は「食べる」ことのスタートという大切な食事だと考えています。「食べることが楽しい、うれしい」という気持ちになってもらうため、味はもちろん、口当たりの良さや飲み込みやすさ、色合いに気を配るようにしています。
- ◆食物アレルギーによる食事制限(食事療法)を必要とされる子ども達に対して、医師の診断指導に基づいて「アレルギー除去食」の提供を行います。集団給食としての限界もありますが、医師の意見書をもとに保護者様と十分に話し合い、対応することが不可欠と考えます。詳しくは、別紙「食物アレルギーのあるお子様の対応について」をご参照ください。
- ◆給食室では厚生労働省作成の「大量調理施設衛生管理マニュアル」にもとづく自主衛生管理を徹底して行い、食中毒や感染症の防止に努めています。

■給食だより

- ◆子どもの食生活を充実させるために「給食だより」を作り、ご家庭との連携を図っています。

これまでの「給食だより」のテーマ

- 4月 1日の始まりは朝食から!
- 5月 「いただきます」と「ごちそうさま」の意味
- 6月 「よくかんで食べましょう!」
- 7月 「水分の摂りかた」
- 8月 「暑さに負けない体を作ろう!」
- 9月 「偏食をなくそう」
- 10月 「目に良い食べ物」
- 11月 「冬野菜っておいしいよ」
- 12月 「年越しそばを食べる意味」
- 1月 「お正月の食べ物って?」
- 2月 「風邪の予防とひいてしまったときの食事」
- 3月 「赤・黄・緑でカラフルに」



■食育の取り組み



「自分の健康を守り、健全で豊かな食生活を送る」ための力を育てるのが「食育」です。「食の崩壊」が問題とされている今、「食育」の重要性が見直されています。特に幼児期は、一生の食習慣が身につく大切な時期ですから、何より「いろいろなものが楽しく食べられる」ように、子ども達への食育をすすめています。
毎月、旬の食材を「見て」「触って」「食べる」ことで季節を感じながら、苦手なものも口に運べるようになってほしいと考えます。また「行事食」を提供して、日本の食文化を紹介します。「平成23年度 食育年間計画」をご紹介します。

テーマ	春		夏			秋			冬			春
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
旬の野菜	春の野菜	緑の豆類	初夏の盛り	夏の野菜		初秋の味覚	秋の味覚		冬の味覚		温かい食事	春の味覚
お披露目	だけのこ	えんどう豆	そら豆	とうもろこし	トマト	栗	きのこ	かぶ	ゆず	春の七草	れんこん	菜の花
お料理	だけのこご飯	豆ご飯	ゆでそら豆	ゆでとうもろこし	トマトジャム	栗ごはん	きのこごはん	柿なます	ゆずジャム	七草がゆ	れんこんチップス	菜の花のお浸し
果物	カラフルフルーツ	甘夏みかん	パイナップル	すいか	ぶどう	梨	りんご	柿	みかん	きんかん	いよかん	いちご
行事食	入園	こどもの日	虫歯予防デー	七夕	始業	重陽の節句	ハロウィン	七五三	クリスマス	お正月	節分	ひな祭り

■行事食

四季に恵まれた美しい日本では、季節ごとの歳時や年中行事が大切にされてきました。季節折々の伝統行事にいただく料理には旬の食材を取り入れたものが多く、季節を感じるとともに郷土色豊かな料理や故郷の味として親しまれてきました。子どもたちにも、大切な行事食に親しんでもらい、伝えていきたいと考えています。

■クリスマス会



クリスマスのスペシャルメニューには子どもたちも大喜びです。

■ひなまつり



暖かい春はもうすぐ!

ひなまつりには「散らし寿司」を提供します。

ひなあられもお楽しみの一つです。

■節分献立



節分には「手巻き寿司」に挑戦します。うまく巻けるかな? おやつには「福豆」も楽しくいただきます。