

## 子どもたちの健康を支える「給食」

食は、自然の恵みであり、食べることは生きる源。健康な生活の基本です。食は、体だけでなく、喜びや幸せといった心の豊かさにもつながるものです。

給食は子どもに必要なエネルギー・栄養素(量)を補給するだけでなく、毎日の生活の中で、先生やお友達と一緒に、意欲を持って食に関わる体験を積み重ねながら、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合うことをねらいとしています。

### ★安全な給食

園では、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。工場のように決められた工程で調理することで、安全性を高めています。

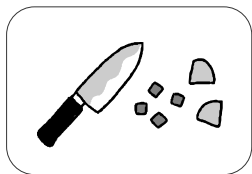


### ★おいしい給食

子どもたちに必要な栄養を届けるために、食の「おいしさ」はとても大切です。食経験の少ない子どもには、食べにくい食品や料理が多くあります。園では、いろいろな食べ物に挑戦しながら、「おいしい」と感じることができる正しい味覚が育つように支援しています。

#### ①子どもの発達を考慮したおいしさ

咀嚼・嚥下機能、消化吸収を考慮して、食材の切り方や加熱方法を調整しています。



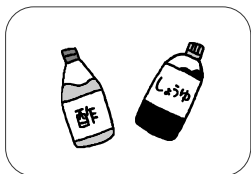
#### ③出来立てのおいしさ

適温で提供することでおいしさを確保！食べる時間に合わせて調理しています。



#### ②子どもが安心できる味付け

同じ食材でも、その時々によって違いがありますが、子どものために、安定した味付けを心がけています。



#### ④新鮮な食材のおいしさ

旬の食材はおいしさ抜群！子どもが挑戦しやすいように食材を選別しています。



### ★感謝の心を育てる給食

日本には、昔から「地域の風土に合わせ生まれた食を通して、人とつながる」という食べ方が大切にされてきました。給食でも友達、先生と一緒に食を楽しみ合うことで、子どもたちの社会性を育みます。毎日の食事では、命をいただくことに感謝をして「いただきます」。そして、食事のために駆け回ってくれた人への感謝の気持ちを持って「ごちそうさまでした」と、声に出して言うことを大切にしています。



季節ごとにめぐってくる年中行事や、お誕生日などの人生の節目の行事では、普段とは違う、その時ならではの食事をみんなで楽しくいただきます。そして、行事に込められた思いを伝え、「神々、ご先祖様、自然」と「自分」とのつながりを感じることから、感謝の気持ちを育てます。



お正月にちなんだ料理



お祝いのちらし寿司

### ★必要な栄養を補給する給食

子どもにとって、必要なエネルギー量と栄養素(量)については、たくさんの研究結果を基に、国が日本人の食事摂取基準値を決めています。園では、子どもたちの今までの食経験や家庭での食事の内容を考慮して、子どもたちに適切な栄養が補給できるように、計画的にひと月の献立を作成しています。

特に、健康課題となっている「食塩」、「砂糖」、「脂」をとり過ぎることなく、不足しがちな栄養素を補うことを心がけています。

<不足しがちな栄養素>

成長に必要なたんぱく質をしっかりと

ビタミン・ミネラル・食物繊維をしっかりと



### ★子どもに合わせた食事支援の大切さ

乳幼児期は、食経験が少ないため苦手な食べ物が多かったり、食事に集中することが難しく、遊びながら食べたり、途中で食事を終わらせてしまうようなことがあります。園では、穏やかな雰囲気の中で、子どもたちが自ら意欲的に食べることができるよう、食環境を整えるとともに、個々に声をかけながら、楽しく食事を進めるように心がけています。

### ★園と家庭との連携の大切さ

園では、毎月、使用する材料を記載した献立表を保護者向けに配っています。献立表の内容を家庭の食事に活かしていただくとともに、家庭と給食内容を共有しながら、子どもの健康を守っていきたくと考えています。

<献立表からわかること>

- 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品の組み合わせ
- 給食で使用されている食品



※ 近年、食物アレルギーが増えています。集団で保育している園で新規の発症が起こることがないように、食べたことがない食品は家庭で事前に食べて、症状がないことを必ず確認してください。

