

# 食育だより

2024年

4月

涌谷保育園

## ご入園・ご進級おめでとうございます！

涌谷保育園では、様々な食体験を通して  
『みんなで楽しく食べる子ども』

～食に関心を持つ・食事マナーが身につく・食べることに感謝の気持ちを持つ～ を目指します。  
「お腹のすくりズムをつくる(活動に運動を取り入れる)」  
「メニューの読み上げ」  
「よくかんで食べる」  
「背筋を伸ばし、良い姿勢で食べる」 を重点目標に食育をすすめています。



必ず、朝食を食べてから登園してください。

朝は忙しく、朝食を食べる時間がなかったり、食欲がない、習慣として食べていないなど理由は様々ですが、『朝食は、1日のエネルギー源』です。朝食を食べないと、午前中の活動についていけず、ボーっとしたり、ダラダラしたり。また、お腹が空きすぎているので、昼食を急いで食べたり、逆に食欲がなくなったり、やせすぎや肥満につながることもあります。

### 《子どもたちの健康を支える「給食」について》

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。

#### ★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ています。

##### 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ともに、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。

#### ★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」「触れるだけ」といった行動も大切にしながら、健康的なものをおいしく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づくり

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

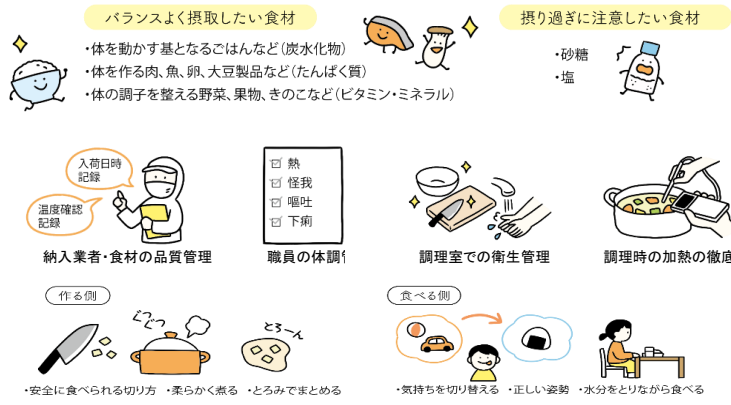
歯が生えそろっても嚥下力が十分でない子どもは、噛み疲れて食べ飽きてしまうことがあります。食材や料理のおいしさを十分に味わうことができるように、年齢に合わせた形態で提供しています。また、料理の組み合わせにも配慮しています。

##### 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、実際に食事づくりに関わったり、給食を作る人と触れ合うことも大切にしています。



### お知らせ

#### ★完全給食の日

種の日: 4/9(火)  
お誕生会: 4/19(金)

#### ★毎月19日は涌谷町「食育の日」

### ★3月の行事食の紹介★

#### 《ひなまつりお誕生会》

ちらし寿司  
鶏肉の照りつけ  
きゅうりのゆかり和え  
麩のすまし汁  
ミニゼリー



#### 《お楽しみ給食》

ドリア・ジャムサンド  
から揚げ・たこさんウインナー  
フライドポテト・スティックサラダ  
コーンスープ  
フルーツ入りクラッシュゼリー

