

2025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

『みんなで楽しく食べる子ども』

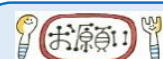
～食に関心を持つ・食事マナーが身につく・食べることに感謝の気持ちを持つ～
を目指します。

「お腹のすくリズムをつくる（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きます。



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。

「安全でおいしい食事」で心と身体の健康を！

園では、子どもたちが安心して食べられるよう、安全な食事づくりを第一に考えています。そして、食を通して、食べる楽しさや大切さを伝えていきたいと思っています。

今月のおたよりでは、安全な給食づくりの工夫と、子どもたちに「おいしい！」と感じてもらうために必要な配慮についてお伝えします。

★安全な給食づくりのために

・衛生管理の徹底

免疫力が未発達な乳幼児は、食中毒菌に感染すると、大人よりも重症化しやすく、命に関わるケースもあります。そのため、園の給食づくりでは、徹底した衛生管理を行っています。

・誤嚥予防

誤嚥とは、食べ物や異物が気管に入ってしまうことで、窒息や肺炎などの原因となることがあります。咀嚼嚥下機能が未発達な乳幼児期への食事提供では重要です。

食べ物

一口で食べられる大きさにカット。または、かじり取りができる形



硬いもの、喉に詰まりやすい形状のものを避ける



一度に口に入れる量を少なくするように支援



環境

正しい姿勢で座る



気が散るものが目に入らないようにする



笑わせたり、びっくりさせたりしない



食べ物を口に入れたまま席を立たない



★安心感を与える「快適な食環境」

園では子どもたちがおだやかな雰囲気の中で、食事に集中できる食環境づくりを心がけています。

適切な温度・湿度



光・明るさ



清潔な環境



落ち着ける雰囲気



★おいしい！とを感じるために

1・「食べるきっかけ」を大切にする

繰り返し、刺激にさらされると、その刺激への親近感が増すことがわかっています。これは「見れば見るほど好きになる」ということです。園では、食べ物を身近に感じられる体験を大切にしています。



2・「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、子どもたちの「食べてみよう」を育みます。また、実際に食事づくりに関わったり、給食をつくる人と触れ合うことも大切にしています。

3・空腹を感じられるリズム

おいしく食べるためには、空腹や食欲を感じ、それが満たされた時の満足感を知ることが大切です。園では、規則正しい生活の中で、身体を十分に動かすことができる時間を設けて食欲アップにつなげています。



★完全給食の日

麺の日：4/16（水）

お誕生会：4/25（金）

お誕生月のお子さんの保護者を対象に給食試食会を開催しています。

ぜひご参加ください！申込みは担任まで！【大人の配膳量：一食300円】

★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》

《昼食》ちらし寿司・から揚げ・きゅうりの浅漬

花魁のすまし汁・ミニゼリー

《おやつ》ジョアストロベリー・ひなあられ



《お楽しみ給食》

《昼食》焼きそば・ドライカレー・鶏肉のコーンフ레이크焼き

バイクドさつまいも・マカロニサラダ・きのこスープ

フルーツポンチ

《おやつ》麦茶・バナナパフェ（チョコ）

