



# ほかほか

令和6年4月  
西綾瀬りりおっこ保育園  
牛田



## 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)

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

#### 摂り過ぎに注意したい食材

- ・砂糖
- ・塩



### ★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「食べ見よう!」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。

### ★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。



### ★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。

## 麻婆丼

木綿豆腐	1丁	ねぎ	1/2本
豚ひき肉	150g	にんじん	1/2本
しょうが	少々	にんにく	少々
水	250cc	みそ	大2
砂糖	大1/2	しょうゆ	大1
ごま油	少々	片栗粉	適量

- ①豆腐は1.5cm角に切り、水を切っておく。
- ②にんじん、ねぎはみじんぎりにする。
- ③フライパンにごま油をひき、にんにくとしょうがを加え、香りが出たら豚ひき肉を炒める。
- ④③ににんじんを加え、さらに炒めたら、ねぎを加え炒める。
- ⑤④に水を加えたら、みそ、砂糖、しょうゆを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥⑤に水切りをした豆腐を加え、少し煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつける。



## 令和5年度 卒園児リクエストメニュー



3月の誕生日プレート



3月の誕生日ケーキ