



ほかほか

令和7年第1号
西綾瀬りりおっこ保育園
庄木



「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。

菌をつけない



菌をやっつける



菌を増やさない



★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



1. 「食べるきっかけ」を大切に

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

4. 五感への配慮

「おいしい!」と感じてもらうためには、子どもたちの五感に配慮し、嫌悪感を減らしながら、食への興味関心を高めることが重要です。

味覚

旬の新鮮な食材を味わう、だしのうま味で美味しく食べる、苦みを減らす、酸味を上手に活用、適切な塩分で美味しく食べる

視覚

豊かな彩りに着目、形や盛り付けの工夫

聴覚

調理の音に注目、食材の噛む音を意識してみる

嗅覚

だしの香りで「いつものおいしさ」を感じる、香りのよい食材で食欲を刺激

触覚

様々な食感を楽しむ、手掴みで食材の感触を直接感じる

ひじきご飯

米	2合	《調味料A》	
鶏ひき肉	100g	しょうゆ	大1/2杯
ひじき	12g	酒	大1杯
にんじん	1/4本	みりん	大1/2杯
油揚げ	2枚	《調味料B》	
		しょうゆ	大2杯
		酒	大1杯
		みりん	大1杯
		砂糖	大1杯

- ①ひじきは水で戻し、ざるにあげておく。
- ②にんじんは千切り、油揚げは半分にし細切りにする。
- ③研いだお米をお釜に入れ、調味料Aを入れ、炊飯器の目盛りまで水を入れる。
- ④鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒め、ひじきとにんじん、油揚げを加える。
- ⑤④を炒めたら水を加え、調味料Bを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑥炊いたご飯にひじき煮を混ぜたら出来上がり。

ばんびぐみのお友だちがたけのこの皮むき、 ぞうぐみのお友だちがグリンピースのさやむきをしました。



4月の誕生会プレート



4月の誕生会ケーキ