

給食のおいさと楽しさ

毎日の給食は、健康維持、発育に必要なエネルギーや栄養素(量)を補うだけではありません。子どもたちは、五感をフル稼働して、新しい食べ物に挑戦し、たくさんの経験を積み重ねていく中で、健康な食べ物を「おいしい」と感じる事ができる「正しい味覚と嗜好」を獲得していきます。また、お友達と一緒に給食を楽しく食べる体験から子どもの社会性が育ちます。

園では、毎日の給食を「食育の教材」として位置づけ、丁寧な食事支援を行っています。

子どもに伝えたい！給食のおいしさ

1・バランスの良いおいしさ

ごはんを中心に、主菜(肉・魚等)と副菜(野菜・いも・海藻)を組み合わせて、栄養的、味的にバランスがよい食事を提供します。



2・旬の食材のおいしさ

旬の食材は栄養価が高く、おいしさも格別。季節の様々な食材を積極的に取り入れて、正しい味覚と嗜好を育てます。



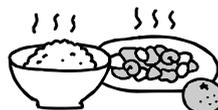
3・年齢にあわせたおいしさ

咀嚼・嚥下機能が未発達な子どもが、無理なくおいさを味わえるように、食べ物の大きさや硬さを調整しています。



4・毎日出来立てのおいしさ

適時・適温はおいさの必須条件！園では子どもたちの食べる時間に合わせて、おいしい給食を作ります。



5・空腹に食べるおいしさ

子どもたちは、午前中に元気いっぱい身体を動かして、お腹を空かした状態で給食を食べます。



6・安心・安全なおいしさ

安全な食品を厳選して調理。抵抗力のない子どもが食べることを意識して、衛生にも配慮しています。



7・感謝する気持ちから生まれるおいしさ

食材を育む自然、食べ物を作ってくれる人々、食べ物を届けてくれる人、調理してくれる人、一緒に食べられる人を身近に感じることで、食べ物をいただくことへの感謝の気持ちを育みます。



子どもに伝えたい！給食のおいしさ

食の楽しさは、人とのコミュニケーションから生まれます。園では、1年の様々な行事を通して、四季を感じ、日本の文化に触れる機会があります。子どもたちは、お友達と一緒に食べる毎日の給食と、誕生日会や年中行事等、特別な食事を通して食の楽しさと大切さを学びます。

お正月



節分



桃の節句



端午の節句



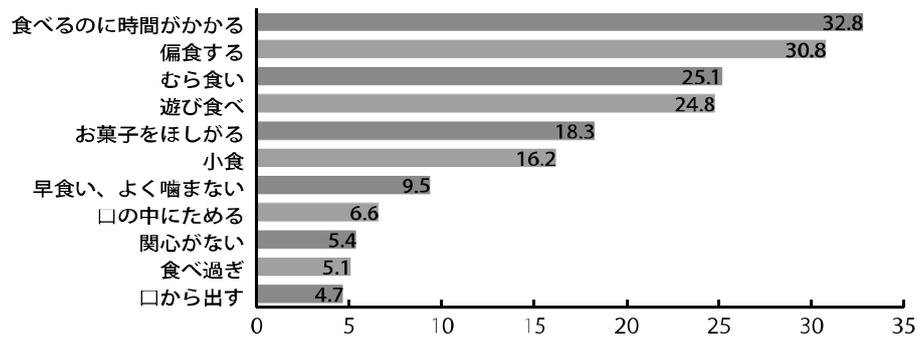
七夕



園における食事支援

園では、子ども1人1人の発達を考慮した食事支援をしています。毎日の給食を「食育」の機会と捉えて下記のような乳幼児の問題に向き合っています。

～現在子どもの食事で困っていること～ (回答者:2～6歳児の保護者)



※平成27年度 乳幼児栄養調査結果より作成

保育園での食育

個別の食事支援



穏やかな雰囲気づくり



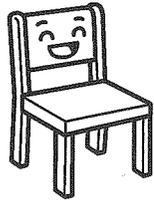
食べ物をテーマにした活動



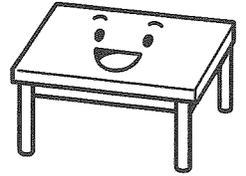
子どもの健康を支える「園と家庭」との連携

子どもたちが、園の給食でどんなものを食べるのかを、献立表でチェックしてみましょう。子どもに「おいしかった？」と声をかけてあげることで、子どもの食への関心が高まります。保育園給食は、栄養バランスが良く、子どもの成長に合わせていろいろな工夫をしています。給食を参考にして、家庭でも健康的な食生活を送りましょう。

たのしくたべようニュース



子どもに合った いすとテーブルを



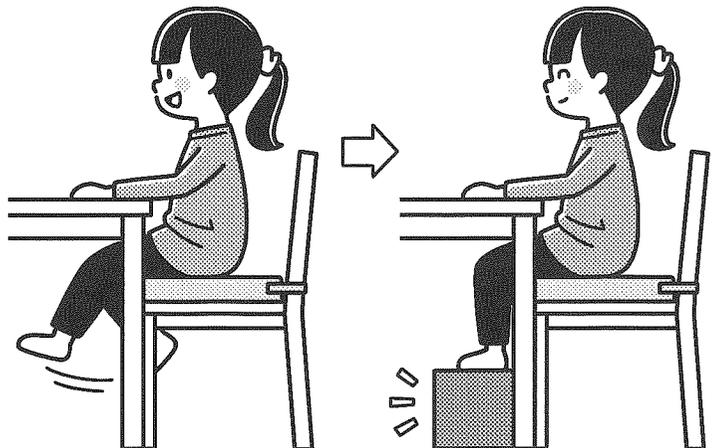
食事をする時は、姿勢をよくして安定して座ることが大切です。そのためには、テーブルといすをお子さんに合った高さのものにします。



- ・ひざが直角に曲がり、足の裏が床に完全につくように、いすの座面の高さや奥行きが子どもの体の大きさに合っている。
- ・体はテーブルの正面を向くように座る。
- ・テーブルの高さは、子どものひじの高さにくるようにする。

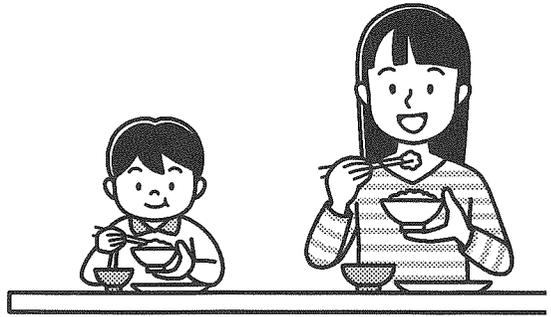
テーブルやいすが 高くて足がつかない場合

食卓で使っているテーブルやいすが高く、足の裏が床につかない場合は、お子さんの足元に台などを置いて、そこに足が乗るようにします。足の裏がついた方が、体が安定します。お子さんが足をぶらぶらさせないようにしましょう。

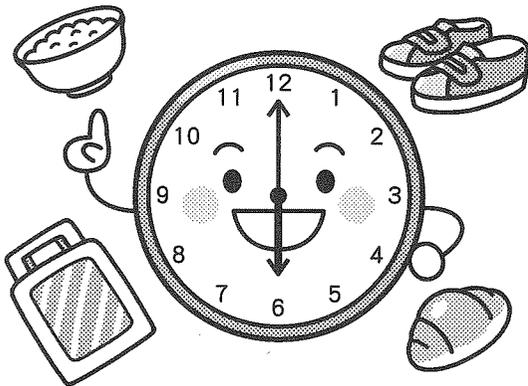


前を向いて食べる

お子さんには、「前を向いて食べよう」「背筋を伸ばして座れるかな」など、くり返し伝えるようにします。また、前を向いて食べることは、口の中のものを人に向けて飛ばさないことにつながります。



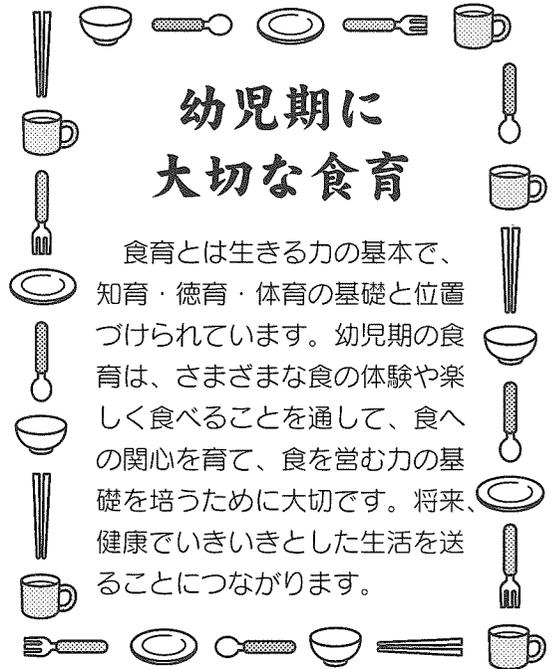
おなかがすくリズムをととのえましょう



子どもが「おなかがすいた」という感覚を持てる生活を送ることが必要です。そのためには、一日の生活リズムを確立して、十分に遊び、空腹感や食欲を感じて、それを満たす心地よさを感じられることが大切です。

幼児期に大切な食育

食育とは生きる力の基本で、知育・徳育・体育の基礎と位置づけられています。幼児期の食育は、さまざまな食の体験や楽しく食べることを通して、食への関心を育て、食を営む力の基礎を培うために大切です。将来、健康でいきいきとした生活を送ることにつながります。



子どもの好ききらい「きれい」と決めつけず出してみて



幼児期の好ききらいは、味やかたさ、見た目などのちょっとした変化でかわることがあります。そのため、すぐに「この子はこれがきれい」と決めつけずに、調理方法や味つけをかえたり、型でぬいて見た目をかえたりして、食卓に出し続けてみてください。「いつか食べられるようになる」と長い目で見守りましょう。