

わんぱくだより 4月号

子どもの食事で大切なことは？

乳幼児期の食事は、栄養補給だけでなく、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくために大切です。給食では、「おいしく食べること」「人と食事を楽しむこと」ができるように、日々の生活と遊びの中で、意欲的に食に関わる体験を積み重ねることを大切にしています。今回は、具体的な園の取り組みをご紹介します。子どもの生涯にわたる心身の健康のために、家庭と園とで協力して「食を営む力」を育みましょう。

★「安全」な食事の提供

低年齢児は、身体が小さく、抵抗力が弱いと、少量の菌で食中毒の症状を呈するリスクがあります。給食では「安全」のために、厳格なルールのもとで管理された食事を提供しています。食中毒の予防3原則は、「つけない」「ふやさない」「やっつけろ」。家庭でも衛生的な食事の提供を心がけましょう。



安全な食材の購入



衛生的な調理環境の整備



加熱の徹底と温度管理

★必要な栄養素(量)の提供

園では、子どもに必要な栄養を満たした食事を、食育の一部として計画的に提供しています。食経験の少ない子どもが無理なく、楽しく食べることができ、必要な栄養も摂取できるように、食材と調理法を選択しながら主食・主菜・副菜をそろえています。特に健康に欠かすことができないビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む「野菜」を積極的に取り入れています。また、将来の生活習慣病に配慮し、「減塩」「減糖」「減脂」を心がけ、健康的な食事で、しっかり栄養を摂取することを目指しています。



主食・主菜・副菜をそろえる



減塩・減糖・減脂でおいしく

★成長に合わせた食事の提供

子どもの咀嚼や嚥下機能などの発達に応じて、食材の種類、量、大きさ、固さ、食具などを配慮し、食に関わる体験が広がるように工夫しています。また、子どもの自立心の芽生え、自主的に食べようとする姿なども尊重しながら、一人一人の子どもに合わせた食事支援を心がけています。

＜食材の選択・切り方・調理法＞



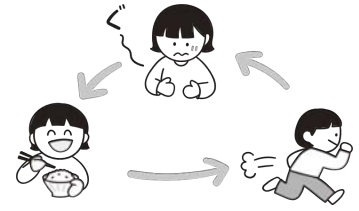
＜お箸への移行＞



フィンガーグリップ → ペングリップ → お箸

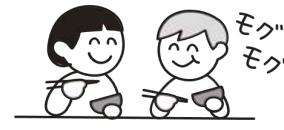
★空腹や食欲を感じる生活リズムの確立

食に対する意欲を持ち、食べることを楽しむためには「お腹がすいた」という感覚が持てる生活を送る必要があります。そのためには、十分に遊び、空腹や食欲を感じ、それを満たす心地よさのリズムを子どもが獲得することが重要です。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。



★食べることに挑戦できる環境づくり

動物は、甘味に対しては先天的嗜好を持っていますが、酸味や苦味に対しては、本能で危険なものとして避けようとしています。食経験の少ない子どもが嗜好を獲得するためには「食べてみよう！」と試みることができる環境を整えることが大切です。園では、友達や保育士の食べる姿、また会話を通して食べ物への興味関心を育みます。家庭でも、子どもと一緒に「食」を楽しむことが、嗜好の獲得につながります。



友達と一緒に食べる



食事に集中できる環境づくり



個々に合わせた声かけ

★感謝の気持ちを育む体験

自然の恵みとしての食材について、様々な体験を通して意識することを大切にしています。食材を育てたり、毎日運ばれてくる食材を見たり、触れたり、調理室における調理の様子をうかがい知ったり、調理をしてくれた人と一緒に食べたりする経験を通して、食材や調理をする人への感謝の気持ち、生命を大切にすることを育みます。保育園では、年齢に合わせて食事の準備や片づけにも参加します。



食材に注目



食事づくりへの参加

★食文化に出合い・楽しむ

南北に長い日本ならではの「旬の食材」を味わい、食から季節感を感じることができるのが、日本の食事の特徴です。また、園では「ハレの日」には、行事食を食べて、邪気や災厄をはらい、健康長寿を願うという日本特有の食文化に触れながら、人と食事を楽しむ体験を積み重ねます。

給食献立表の活用について

園では、毎月、献立表を配布しています。給食の内容を家庭の食事に活かしていただきながら、子どもの健康を守っていきたくと考えています。

- ☑ 子どもにとって、おいしく食べ進めることができる料理の組み合わせ
- ☑ 必要な栄養素(量)を補うことができる食材の組み合わせ
- ☑ 給食で使用されている食材



※ 近年、食物アレルギーが増えています。集団で保育している園で新規の発症が起こることがないように、食べたことがない食材は家庭で事前に食べて、症状がないことを必ず確認してください。