

わんぱくだより 4月号

「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



・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てない

★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



落ち着いた雰囲気

★おいしい！と感じるために

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。



食材を見る・触る



食べ物を育てる

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。



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



だしのうま味でおいしく食べる



苦味を減らす



酸味を上手に活用



適切な塩分でおいしく食べる

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(包丁で切る音)に注目



食材を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



手づかみで、食材の感触を直接感じる