

4月給食だより

2022年4月号 ～～ふじみ保育園～～

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。

★「安全」な食事の提供

低年齢児は、身体が小さく、抵抗力が弱いため、少量の菌で食中毒の症状を呈するリスクがあります。食中毒の予防3原則は、「つけない」「ふやさない」「やっつける」。家庭でも衛生的な食事の提供を心がけましょう。



★必要な栄養素(量)の提供

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。



★成長に合わせた食事の提供

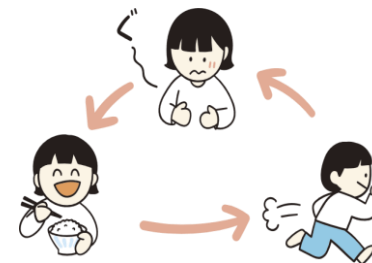
子どもの咀嚼や嚥下機能などの発達に応じて、食材の種類、量、大きさ、固さ、食具などを配慮し、食に関わる体験が広がるように工夫しています。

<食材の選択・切り方・調理法> <お箸への移行>



★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。



★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。



★感謝の気持ちを育む体験

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、生命を大切にする気持ちなどを育みます。



★食文化に出会い・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、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。

給食の食材について

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献立表で確認し家庭で事前に4回以上食べて、症状がないことを必ず確認してください。

