

4月給食たより

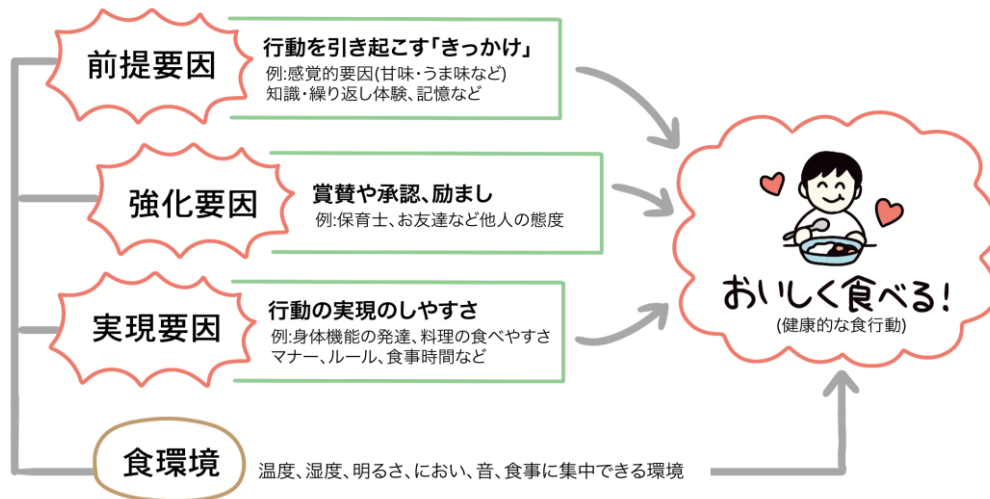
2023年4月号 ～～ふじみ保育園～～

給食をおいしく食べる

子どもは、毎日の生活と遊びの中で様々な体験を積み重ねて、健康的な嗜好と食習慣の基礎を築きます。給食はまさに「食べる教材」です。

★「おいしく食べる」ために大切な3つの要因

保育園では、「おいしく食べる」という行動を増やすように努めています。



★【前提要因】食べる「きっかけ」を大切にする

大人の場合は、その人が持っている知識や価値観が食べる「きっかけ」となりますが、子どもの場合は、心理的、感覚的な要素や体験が「おいしく食べる」ことに結びつきます。

1・繰り返しの体験を増やす

繰り返して刺激にさらされると、刺激に親近感が増すことを実験で示しました。「見れば見るほど好きになる」「食べれば食べるほど好きになる」ということです。給食では「見る・触れるだけ」といった行動も大切にしながら、おいしく食べられる嗜好の獲得をめざしています。

2・慣れ親しんでいる「うま味」の活用

母体の羊水や母乳には、昆布と同じうま味成分の「グルタミン酸」が含まれています。子どもたちにとって、このうま味成分は生まれる前から親しんでいる安心できる味です。

★【強化要因】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、子どもの「食べてみよう!」という気持ちを育みます。また、実際に食事づくりに関わったり、給食を作る人と触れ合うことも大切にしています。



★【実現要因】食べやすさへの配慮

1・「苦手な味」を減らす調理の工夫

酸味については、「果物の酸味」なども利用して、無理なく食べ慣れることができるように工夫しています。

2・子どもの咀嚼・嚥下機能に合わせた形態

歯が生えそろっても、噛み疲れて食べ飽きてしまうことがあります。食材や料理のおいしさを十分に味わうことができるように、口腔内の発育などに配慮して、年齢に合わせた形態で提供しています。

3・子どもの発達に合わせた食具の選択

食具使用のペースには個人差があります。「みんな一緒」ではなく、それぞれの子どもの成長に合わせて進めます。

4・空腹を感じるリズムづくり

おいしく食べるために、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。

★食環境を整える

穏やかな雰囲気の中で、子どもたちが集中できる食環境づくりを心がけています。



毎月配布する「給食献立表」について

子どもたちのために考えられた「乳幼児用の献立」です。是非ご活用ください。

- 必要な栄養素(量)を補うことができる食材の組み合わせがわかる!
- 給食で使用されている食材がわかる!

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初めて食物アレルギーを発症す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3回以上食べて、症状がでないことを必ず確認してください。