

# 給食だより

2022.4月号  
栄養士 桑原紗也

## 給食のおいしさと楽しさ

乳幼児期は「食を営む力」の基礎を築く大切な時期。子どもたちは生活と遊びの中で、食を楽しみ、お友達と楽しみを共有する体験を積み重ねながら、社会性を育み、健康な食事をおいしいと感じることができる「嗜好」と「食習慣の基礎」を培います。園では毎日の給食を「食育教材」として位置づけ、丁寧な食事支援を行っています。

### ★おいしさの理由

#### 1・主食・主菜・副菜のそろったおいしさ

ごはんを中心に、主菜(肉・魚等)と副菜(野菜・いも・海藻等)を組みあわせて、栄養的にも味のにもバランスのよい給食を提供します。



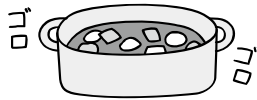
#### 2・新鮮な食材のおいしさ

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。



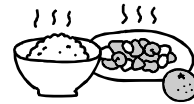
#### 3・大量に作るおいしさ

たくさんの食材を大量に調理することで、それぞれの食材のうま味が凝縮し、特別なおいしさが引き出されます。



#### 4・毎日出来立てのおいしさ

適時・適温はおいしさの必須条件！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。



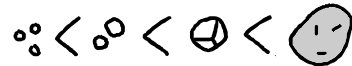
#### 5・出汁をベースにしたおいしさ

和食の「出汁」をベースにし、子どもたちにとって安心できる風味とうま味で、いろいろな食材に挑戦する機会を増やします。



#### 6・咀嚼・嚥下機能に合わせたおいしさ

咀嚼・嚥下機能が未発達な子どもたちが、無理せずおいしさを楽しめるように、食べ物の大きさやかたさを調整します。



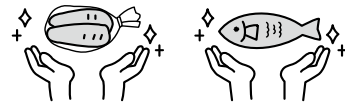
#### 7・空腹に食べるおいしさ

空腹を空かせた状態で給食をおいしく食べることができるよう、午前中はしっかり体を動かすように支援します。



#### 8・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、食べ物を届けてくれる人、調理してく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。



### ★楽しさの理由

#### 1・食事を待ち望む楽しさ

午前中の園内は、給食の匂いがプンプン。お友達と一緒に、今日の給食を楽しみにしながら過ごします。



#### 2・お友達と一緒に食べる楽しさ

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。子どもたちは、お友達と一緒に食べる体験を通して、社会性を育みます。



### 3・食にまつわる体験の楽しさ

「給食」を中心として、食への関心・意欲を高める活動を積極的に取り入れて、食を楽しむことができるように支援します。



### 4・食文化に触れる楽しさ

園では日本の年中行事に合わせた食事を提供します。子どもたちは行事に込められた思いを知ること、「神々・ご先祖様・自然・食材」を身近に感じ、それが生きる上での豊かさ、楽しさにつながります。



家族の健康長寿を祈る



豊作を祈る



大地や海の恵みへの感謝

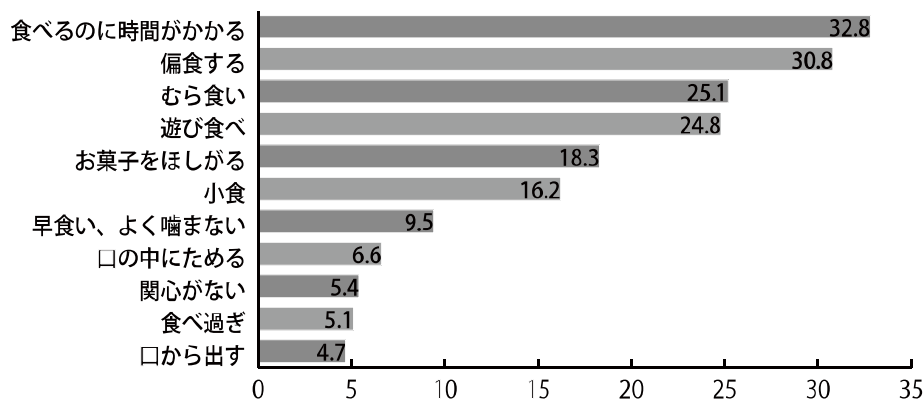


毎日の無事に感謝

### ★個別の食事支援

乳幼児期は、咀嚼・嚥下機能の発達、食具の使い方、食べ物への反応などにも個人差があります。園では、毎日の給食を「食育」の機会と捉えて、下記のような乳幼児期の食の問題に向き合い、それぞれの子どもに合わせた食事支援を行っています。

～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 乳幼児栄養調査の結果」(厚生労働省)より作成

出典:わんぱくランチ

## 😊 こども園の給食メニュー 😊

### 鯖の南部焼き

#### <材料>

- ・鯖
- ・しょうゆ
- ・みりん
- ・ごま

#### つくりやすい分量

- 4切
- 大1
- 大1
- 適量

#### <作り方>

- ①ボウルに鯖を入れ、しょうゆ・みりんにつけ込んでおく。
- ②オーブンシートに①を並べて、ごまを振りかける。
- ③200℃のオーブンで15分焼く。