



子どもたちの健康を支える「給食」

大井・千代川こども園

乳幼児期の食事は、子どもの体を作り、心を育て、「生きる力の基礎」を育みます。園では健康的な食事を「安全」「おいしく」食べられるよう、様々な工夫をしています。

★給食の栄養

子どもに必要なエネルギー量と栄養素量は、国が基準を示しています。給食では、この「基準」に合わせて献立を作成しています。

バランスよく摂取したい食材

- ・体を動かす基となるごはんなど(炭水化物)
- ・体を作る肉、魚、卵、大豆製品など(たんぱく質)
- ・体の調子を整える野菜、果物、きのこなど(ビタミン・ミネラル)

摂り過ぎに注意したい食材

- ・砂糖
- ・塩

園の献立表からわかること

- 使用されている食材
- 必要な栄養素を補うことができる食材の組み合わせ
- 子どもが無理なく食べ進めることができる料理の組み合わせ

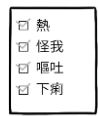
★安全に配慮した給食

1・食中毒予防

子どもたちに安全な給食を提供するために、国のガイドラインに沿った衛生管理を行っています。各工程で、決められた内容を実施し、記録しながら作業を行うことで安全性を高めています。



納入業者・食材の品質管理



職員の体調管理



調理室での衛生管理



調理時の加熱の徹底(殺菌)

2・誤嚥予防

食べ物による誤嚥や窒息の原因は、食べ物の形状だけでなく、子どもの「食べ方」や「行動」が原因となることがあります。園では、食べ物の硬さや大きさに注意するとともに、安全に食べられるように丁寧に食事支援を行っています。

作る側



・安全に食べられる切り方 ・柔らかく煮る ・とろみでまとめる

食べる側



・気持ち切り替える ・正しい姿勢 ・水分をとりながら食べる

★心理的・感覚的な要素への働きかけ

1・食体験の繰り返し

心理学では、繰り返し刺激にさらされると、その刺激に親近感が増すことがわかっています。給食においても、「見るだけ」「触れるだけ」といった行動も大切にしながら、健康的なものをおいしく感じられる嗜好の獲得をめざしています。

2・「うま味」「風味」の活用

和食の「だし」は、日本人にとって親しみがあり、安心感を与えます。給食では、この「だし」のうま味と風味を十分に活用して、様々な食材・料理をおいしく食べられるように工夫しています。



3・空腹を感じるリズムづくり

おいしく食べるためには、空腹を感じ、それを満たす心地よさを知ることが大切です。園では、規則正しい生活の中で、体を十分に動かすことができる時間を設けています。



4・食べることに集中できる環境づくり

不快な刺激(温度・湿度)や、食事以外の刺激(遊び)を減らして、食事に集中できるような環境づくりを心がけています。

★食べやすさへの配慮

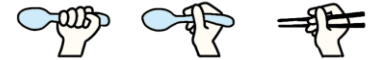
1・新鮮な食材の使用

子どもの味覚はとても敏感です。鮮度が落ちて、魚の生臭さ、肉の獣臭さを強く感じたり、野菜のえぐ味が増すと、子どもたちは敬遠します。給食では食材本来のおいしさを十分に味わってもらうために、食材の「鮮度」を大切にしています。



2・咀嚼・嚥下機能の発達に合わせた食事の提供

歯が生えそろっても嚙む力が十分でない子どもは、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、年齢に合わせた形態で提供しています。また、料理の組み合わせにも配慮しています。



3・一人ひとりの発達に合わせた食具の選択

食具の使用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。子どもの身体機能の発達に配慮するとともに、子どもの自立心の芽生え、自主的に食べようとする姿も尊重しながら支援しています。

★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。

