



食育だより



H29.4 高館あおぞら保育園

保育園の給食・・・

子ども達にとって遊びや睡眠と同じくらい大切な事は「食事」です。大人とは違い、子ども達は代謝や運動に必要な栄養だけでなく、成長にも多くの栄養を必要とします。消化吸収能力がまだ未熟で一度の食事では十分な栄養をとることができないため、3度の食事の他に補食としておやつが必要になります。

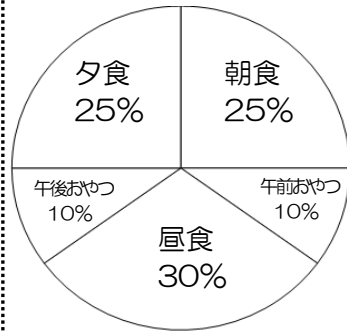
〈保育園で一日に摂る栄養〉

3歳未満児：一日の50%
(おやつ：午前・午後の2回)

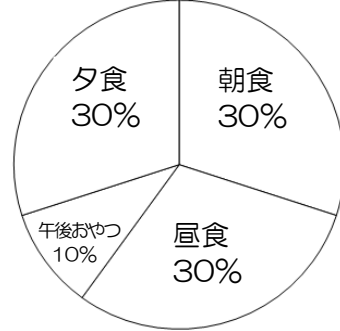
3歳以上児：一日の40~45%
(おやつ：午後1回)

*園児の身長体重より算出した栄養目標量に合わせて献立作成を行っています。

未満児



以上児



保育園のおやつ

おやつは1日3回の食事以外の4回目、5回目の食事として大切な役割を担っています。保育園では週4回の手作りおやつを心がけ、季節の野菜や果物を使い、腹もちの良いご飯や麺類などを取り入れています。

《保育園の主なおやつ》

〈小麦粉などの粉ものおやつ〉

ホットケーキ・蒸しパン・お好み焼き・ドーナツ・クッキー等



〈芋類のおやつ〉

大学芋・ポテトピザ・スイートポテト等

〈ご飯のおやつ〉

混ぜご飯・ピラフ・ごはんせんべい等

〈パンのおやつ〉

フレンチトースト・サンドイッチ・ラスク等

〈麺類のおやつ〉

焼きそば・きつねうどん・スープスパゲティ等

保育園の人気おやつ

きなこトースト

～材料～

- 食パン 1枚 バター 5g
- きなこ スプーン1杯
- 砂糖 スプーン1杯



～作り方～

- ①パンに柔らかくなったバター、又は溶かしバターを塗る
 - ②砂糖ときな粉をかける
 - ③こんがりとなるまで焼く
- ☆保育園では三温糖を使ってるので優しい甘さです

～その他の人気おやつ～

- ・マカロニきなこ ・ポテトもち
- ・野菜の蒸しパン
- ・青のりボンデケーキ
- ・ショートブレッド

保育園の食育・・・

保育園の食育活動として、以上児の食育指導や、子どもの成長に合わせたクッキングを行っています。今年度も保育園の畑やプランターで野菜を栽培するので、野菜の世話や収穫を通して食べ物の大切さを知り、おいしく食べてほしいと思います。

保育園の食育目標 (厚生労働省、保育所保育指針より)

「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うために、毎日の生活と遊びの中で、自らの意欲を持って食に関わる体験を積み重ね、食べる事を楽しみ、大人や友達などの人々と楽しみ合う子どもに成長していくことを期待するものです。

めざす子ども像

- ①おなかがすくリズムをもてる子ども。
遊び、食事、睡眠の生活リズムを身に付けます
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども。
食材を見たり触れたり、五感を使いながらおいしさを発見します
- ③一緒に食べたい人がいる子ども。
- ④食事作り、準備にかかわる子ども。
給食の準備や、作るお手伝いをします
- ⑤食べたいものを話題にする子ども。
畑での栽培活動・絵本など、食べ物への興味や関心を高める活動を考えています

〈クッキング活動〉



(未満児)

そら豆むき・野菜ちぎり・クッキーなど

(以上児)

とうもろこしの皮むき・ピクルス作り
ずんだ白玉・恵方巻き・芋煮汁 など

〈以上児食育指導〉

食事のマナー・旬の野菜について
三色食品群の話・行事食について
箸の持ち方・箸のマナー
食べ物がうんちになるまで

保育園の献立・・・

*季節の食材を取り入れる



旬の食材は栄養価も高く、おいしく食べられます。また、旬の食材を知ってもらうためにも給食やおやつにも取り入れています。

*彩りよく盛り付ける

緑、黄色、赤などの食材を使って子ども達の食欲が湧くように彩りよく盛り付けています。

高館あおぞら保育園では富士産業株式会社の職員と共に、徹底した衛生管理のもとで安全でおいしい給食を提供しています。

当日の昼食メニューと手作りおやつを玄関に展示していますので、子どもたちがどのような給食を食べているのか、ぜひご覧ください。また、食育便りでは子ども達の栄養や食事のこと、簡単なレシピなどをお知らせしています。保育園の給食を通して、たくさんの友だちや先生と一緒に食べる楽しさや、食事の大切さを伝えていきたいと思っています。ご家庭と連携を図りながら食育を進めていきたいと考えておりますので、一年間どうぞよろしくお願いいたします。

