



# 食育だより



## 保育園の給食とおやつについて・・・

R3.4 高館あおぞら保育園

子どもたちにとって「食事」遊びや睡眠と同じくらい大切です。園独自の献立で旬の食材を使った手作りのメニューを多く取り入れるようにしており、一人ひとりに合わせた離乳食や除去食等個別に対応も行なっています。また大人とは違い、子どもたちは代謝や運動の他に、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となります。

### \* 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。

#### ～保育園の人気おやつ～

- ・マカロニきなこ
- ・ポテトもち
- ・じゃこトースト
- ・野菜蒸しパン
- ・ショートブレッド など



### \* 保育園の人気おやつレシピ \*

#### 青のいポンテージュ



～材料～

- |       |     |       |      |
|-------|-----|-------|------|
| じゃがいも | 中2個 | ピザチーズ | 30g  |
| 片栗粉   | 30g | 小麦粉   | 大さじ1 |
| 塩・青のり | 適宜  | 牛乳    | 大1～2 |

～作り方～

- ①ふかしたじゃが芋をマッシャーでつぶし、牛乳以外の材料を混ぜる。
- ②手で丸められる程度になるまで牛乳を調節しながら入れる。
- ③ピンポン玉くらいの大きさに丸める。
- ④190℃で予熱していたオーブンで15～20分焼く。

## 非常時の給食について・・・

保育園では、災害時の給食対応のために『非常食』を備蓄しています。東日本大震災があった3月11日前後には、毎年災害時の給食対応訓練も含めて、子どもたちに非常食のことや自分の命を守ることなどをお話ししながら、給食に非常食を提供します。

### 【備蓄非常食】

- ・チャーハン、野菜スープ(アレルギー対応)
- ・白米、カレー(アレルギー対応)
- ・ベビーフード 等



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、食育だよりでは子どもたちの栄養や食事のこと、簡単なレシピなどをお知らせします。保育園の給食を通して、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おります。ご家庭と連携を図りながら食育を進めていきたいと思っておりますので、一年間どうぞよろしくお願いいたします。

## 保育園の食育・・・



生涯にわたり、健康で質の高い生活を送る基本となる「食を営む力」。生きる土台となる「食」への自立心を育てるために、めざす子ども像を目標に保育園では様々な食に関する活動を0歳児から行っております。食べ物や体のづくり、栄養について、噛むことの大切さやお箸の使い方、食事のマナーや食事の大切さ、生活リズムに関わることまで幅広く学んでいます。

### \* 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、大人や友だち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  
普段の給食以外にも行事食や季節の食材を使用することで、食の楽しみが増えるようにします。
- ③一緒に食べたい人がいる子ども  
様々な『こ食』が問題になっている中で、友だちや先生と一緒に楽しくたべられるようにします。
- 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行います。



## 1年間の食育目標(年齢別)

- 0歳児…お腹がすき、安心してミルクを飲む。  
楽しい雰囲気の中で喜んで食事ができる。
- 1歳児…いろいろな食材や味に触れながら、友だちと一緒に食事を楽しむ。食事のあいさつやスプーンの使い方を身に付ける。
- 2歳児…友だちと一緒に食べることに関心を持ち、楽しんで食事をする。  
お箸の練習が始まる。
- 3歳児…食事に必要な基本的な習慣を知り、友だちと楽しく食事をする。配膳や食後の片付け等を行う。
- 4歳児…食べ物大切さを知り、友だちと一緒においしく食べようとする。自分で盛り付けをし、食べられる量を調整する。
- 5歳児…食べ物と体の関係に関心を持ちながら、友だちと一緒に楽しく食事をする。食事の大切さを知り、望ましい食習慣を身に付ける。

## 〈例年の食育・クッキング活動〉

- (未満児)  
そら豆むき・とうもろこしの皮むき  
野菜ちぎり・ポテトもち など
- (以上児)  
収穫した野菜を取り入れての活動  
とうもろこしの皮むき 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  
早寝早起き朝ご飯 等

## 〈その他の活動〉

- 栽培活動・行事食  
会食(異年齢交流)  
バイキング給食