



# 食育だより



R5.4 高館あおぞら保育園

## 保育園の給食・・・

子どもたち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 \*

#### ポテトもち

～材料～ (5個分)

- じゃが芋 大2個
- 片栗粉 大さじ2
- ピザ用チーズ 10～15g
- 醤油 少々



～作り方～

- ①皮をむいて柔らかく茹でたじゃが芋をマッシャーでつぶす。
- ②片栗粉とピザ用チーズを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③小判型にし、フライパンで両面を焼く。焼き目がついたら醤油を少々ぬる。(チーズの塩気があるので醤油はお好みで♪)

## 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などをお話ししながら、給食やおやつ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)
- ・アルファ米、レトルトカレー (アレルギー対応)
- ・非常食コッパン ・ベビーフード 等



高館あおぞら保育園では株式会社富士産業の職員と共に、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。また、食事やおよつちの悩み、離乳食の進め方等の質問や相談は随時お受けいたしますので、栄養士までお気軽にお声がけください。ご家庭と連携を図りながらより良い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致します。

## 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活動等を行っています。新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、クッキング活動の制限がありますが、子どもたちが楽しく食に興味を持てるよう、0歳児から様々な体験を通して食育活動を行ってまいります。

\* 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  
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食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考えています。



## 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。  
スプーン、フォークを使って自分で食べようとする。
- 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。  
食事のあいさつや正しいスプーンの使い方を身に付ける。
- 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。  
箸に興味を持ち、少しずつ慣れるようにする。配膳や食後の片付け等を行う。
- 4歳児…畑づくりやクッキングを通して、食べ物大切さを知り、食事を作ってくれる人に感謝の気持ちを持つ。
- 5歳児…食べ物と体の関係に関心を持ち、望ましい食習慣を身に付ける。  
正しい箸の持ち方や正しいマナーを身につける。



### 〈以上児食育指導〉

食事・箸のマナー  
旬の野菜について  
三色食品群の話  
魚の解体ショー  
食べ物がうんちになるまで  
早寝早起き朝ご飯 等

### 〈クッキング活動〉

(未満児)  
とうもろこしの皮むき  
そらまめむき など  
(以上児)  
とうもろこしの皮むき  
ラップおにぎり など

### 〈その他の食育活動〉

栽培活動  
行事食  
会食(異年齢交流)  
バイキング給食  
小麦粉ねんど  
寒天遊び