食育だより

R7.4　仙台岩切あおぞら保育園

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。消化吸収能力が未熟で、一度の食事では充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　・大学いも
- しらすトースト
- 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】

マカロニきな粉

～材料～（２人分）

マカロニ	１５ｇ
きなこ	大さじ1
砂糖	小さじ1

～作り方～

① ボウルに砂糖ときな粉を入れ、よく混ぜる
② マカロニをゆで、水気をきる
③ ①にゆでたマカロニを入れて混ぜたら完成

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）
- アルファー米、レトルトカレー（アレルギー対応）
- 非常食コッペパン　・ベビーフード　　等

仙台岩切あおぞら保育園では株式会社メフォスの職員と共に、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います。また、食事やおやつの悩み、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。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、野菜の水やり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
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、食べ物の大切さを知り、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 〉
食事マナー
箸の持ち方
三色食品群の話　など

〈 食育活動 〉
そらまめの鞘むき
きのこちぎり　など

〈 クッキング 〉
クッキー
カップケーキ　など

〈 その他 〉
栽培活動
行事食
寒天遊び
リクエスト給食