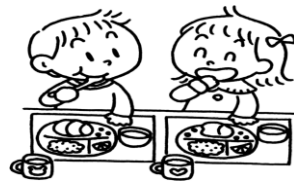


# 給食だより

令和6年4月1日  
保育課給食管理グループ



## 子どもたちの健康を支える「給食」

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



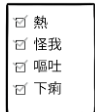
### ★安全に配慮した給食

#### 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



・気持ちを切り替える ・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、様々な食べ物をおいしいと感じられるよう、食経験を増やしています。

#### 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、安心感を与える味です。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噛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機会も大切にしています。



(株)アダム わんぱくだよりより



## 4月の献立のポイント



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

### ★白身魚の磯香ムニエル(5・19日)

白身魚に小麦粉と青のりを合わせた衣をはたき、ムニエルにします。バターのコクに、青のりの香りが加わり、薄味でもおいしく食べられます。



### ★かぶのサラダ(8・22日)



かぶ、にんじん、きゅうりを手作りのフレンチドレッシングで和えたサラダです。旬のかぶの甘みを味わえる一品です。

### ★ヨーグルト蒸しパン(8・22日)

生地にヨーグルト、レモン果汁を混ぜ込んだ爽やかな風味の蒸しパンです。ヨーグルト、牛乳、脱脂粉乳を入れて作ることで、カルシウムをたっぷりとれるおやつとなっています。



### ★五目うどん(13・27日)



豚肉、にんじん、大根、じゃが芋、しめじ、青菜が入った、野菜たっぷりのうどんです。豚肉ときのこのうま味と野菜の甘みがだし汁に溶け出し、ほっとする優しい味に仕上がります。

## 朝ごはんはなぜ必要？



新年度を元気にスタートするためには、朝ごはんをしっかり食べてから登園できるといいですね。

朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温が上がります。血流が良くなることで、午前中の活動を元気に過ごすことができます。

また、食べ物が胃に送り込まれると腸が動き出し排便が起こります。朝ごはんを食べたあとトイレへ行く習慣をつけることで、排便リズムも整います。

早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを調べて元気に過ごしましょう。



豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せています。ぜひご覧ください。

<https://www.city.toshima.lg.jp/271/1809190911.html>

## ♪かんたんクッキング♪

### ひじきチャーハン

【材料】 大人2人分＋幼児1人分(米1合分)		
サラダ油A	小さじ1/4	
豚挽肉	50g	調味料
にんじん	2cm程度	
長ねぎ	15cm程度	
乾燥ひじき	大さじ1/2	
塩	小さじ1/4	
しょうゆ	小さじ1	
オイスターソース	小さじ1/2強	
サラダ油B	大さじ1/2	
精白米	1合	

### 【作り方】

- ①ご飯は炊いておく。
- ②にんじん、長ねぎはみじん切りにする。ひじきは水で戻してよく洗い、長いものは切っておく。
- ③サラダ油Aで豚挽肉を炒め、火が通ったらにんじん・長ねぎ・ひじきを加えて炒める。
- ④調味料で味付けする。
- ⑤炒めた具をフライパンの端に寄せ、あいた部分にサラダ油Bをひき、炊きあがったご飯と炒めた具を炒め合わせる。

### 千千ミ

【材料】 大人2人分＋幼児3人分(米粉1カップ分)		
サラダ油A	小さじ1	
豚挽肉	75g	たれ
玉ねぎ	1/2個	
にんじん	1/5本	
にら	1/5束	
米粉	1カップ	
片栗粉	大さじ1と1/3	
塩	ひとつまみ	
水	1/2カップ	
しょうゆ	小さじ2弱	
酢	小さじ1	
砂糖	小さじ2弱	
ごま油	小さじ1強	

### 【作り方】

- ①玉ねぎ・にんじんは短めの千切り、にらは1cmに切る。
- ②サラダ油Aで、豚挽肉・玉ねぎ・にんじんを炒める。
- ③タネの材料を合わせて、サラダ油Bを敷いたフライパンで焼く。 ※米粉は、時間を置くと粘り気が出るので混ぜたらすぐに焼く。
- ④切り分けて、たれをかける。