

食 育

<給食について>

給食は子どもの保育園生活の中で絶対に欠かせないものです。子ども達にとって、給食は一日の大切な栄養源であると同時に、最大の楽しみでもあるのです。みんなで同じ物を食べる事で連帯感も芽生え、共感の喜びも育ちます。嫌いな物もみんなと一緒にだと食べる事ができたり、食事のマナーも自然に身につきます。この時期の食事で培われた味覚が、その後の長い一生の食習慣を決めるといっても過言ではないでしょう。



このように給食は保育の一環として、0歳児から5歳児まで年齢に応じた様々なねらいや目的を持っています。保育園ではインスタント食品、加工食品等はなるべく使わないようにして、できるだけ自然で新鮮な旬の素材を使って、心を込めて調理した、おふくろの味を子ども達に伝えるように心がけています。おやつも季節のフルーツや手作りの物を中心にしています。子ども達の体にとって本当に良いものを選んで与える事は私たち大人の大きな責任です。家庭との連携の中で、子どもの体も心も健康に育てる食事を工夫していきたいと思っています。



<給食のねらい>

- ・楽しい雰囲気の中で、食事をする。
- ・バランスのよい食事によって健康を保ち、体力を増す。
- ・同じものを友だちと一緒に食べることにより、偏食を無くする。
- ・正しい食事のマナーを身につける。
- ・準備や片付けなどの手伝いをする中で、社会性を育てる。
- ・食べ物への感謝、作った人への感謝の気持ちを育てる。



<正しい食事のマナー>

正しい箸の持ち方



箸の持ち方は、はじめが大切です。脳と手先の発達が最も著しいこの幼児期に、どんな箸の持ち方になるかがほとんど決まると言えます。この時期にきちんとした箸の持ち方を覚えさせ、誤った持ち方をしていたら早めに直す事が大切です。

- 食前、食後の挨拶をする
- 正しいお箸の持ち方で食べる。
- 正しい姿勢で、よく噛んで食べる。
- 偏食しないで何でもよく食べる。
- お皿に手をそえて食べる事ができる。
- なるべくなら、こぼさないで食べる。
- 決められた時間内に残さず食べる。

最近、箸の持ち方のおかしい日本人が増えているといえます。箸を使って食事することは日本の文化です。子ども達には正しい箸の持ち方を身につけて欲しいものです。1歳位になると周りの大人や兄弟を見て自分も箸を使って食べようとしますが、初めは握り箸で、2歳位になると人差し指が少しずつ独立して動くようになり人差し指と中指ではさむようになります。変な持ち方をしていたら早めに直しましょう。



園長先生との会食

<おやつについて>



《おやつ例》 フレンチトースト・チーズ



おやつは子ども達にとって最大のお楽しみですが、3回の食事では摂り切れない栄養を補うという大切な役割があります。そのため、食事の一部として栄養的なことも考えてメニューを決めています。1、2歳児は午前9時半と午後3時の2回、3歳児以上のクラスは午後3時の1回おやつを食べています。

9時半のおやつは1歳児は牛乳とビスケット、2歳児は牛乳のみですが、3時のおやつはバラエティーに富んでいます。ホットケーキ・ドーナツ・お好み焼き・あべかわだんご・チーズ入り蒸しパン・おでん・フルーツポンチ・フルーツのヨーグルトがけ・焼きそば・ふかし芋・菓子・季節の果物など、栄養的にも食事を補うに十分なメニューを考えています。

<給食室の設備紹介>



この1台で蒸す、焼く、煮るが可能です。レパートリーが広がり、手早くおいしい料理が出来ます。中心温度計がついており0-157を防ぐために毎回中心温度が85度以上である事を確認します。



100℃に近い高温で、食器、調理器具を滅菌し、保管しています。大型ですので、すべての食器を収納、保管でき、大変衛生的です。


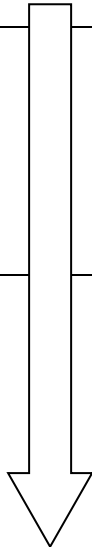


献立例

給食の先生が作ってくれます。



<年齢別給食の取り組み>

	指導のポイント	持ってくる物	家庭での指導
0 歳 児	<ul style="list-style-type: none"> ・保育士に抱かれて乳（母乳、ミルク）を安心して飲む。 ・お腹がすき、離乳食を喜んで食べる。 ・食べる事に興味を持ち、自分から食べようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほ乳ビン ・冷凍母乳バック ・ガーゼ ・ビニール製 ガーゼ入れ ・食事用エプロン2枚 ・ビニール製 エプロン入れ ・おしぼり ・おしぼり入れ (高さ110mm) 	《そしゃく》 <ul style="list-style-type: none"> ・「モグモグ、ゴックン」などリズムミカルに言葉をかけ、そしゃくを促す。 ・8～9カ月頃には「カミカミ」ができるので噛みきって食べる食品を増やす。 ・そしゃくの強さは言葉の発達やあごの発達を促す。 ・後期食以降は、手づかみ食べやかじりとりができるよう促す。 ・園と家庭とで連携をとりながら、同じリズムで離乳食が進めて行けられるようにする。
1 歳 児	<ul style="list-style-type: none"> ・両手でコップを持って、こぼさずに飲む。 ・こぼしながらでも、スプーンを使って食べる。 ・食事の前後や汚れた時は顔や手を拭いてもらい、気持ちよさを感じる。 ・食事の前には手を洗う 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事用エプロン1枚 ・ビニール製 エプロン入れ ・おしぼり ・おしぼり入れ 	《自分で食べる意欲を大切に》 <ul style="list-style-type: none"> ・手づかみでグチャグチャになっても自分から食べる気持ちを大切にします。 ・子どもが少々汚しても平気なように敷物やエプロン等環境を整える。 ・自発的に食べる意欲は他の生活全般の意欲的な行動につながります。
2 歳 児	<ul style="list-style-type: none"> ・食前食後の挨拶をする。 ・スプーンやフォーク、箸を使って食べる。 ・食べ終わった食器を決められた場所に片付ける。 ・自分でこぼした物を拾う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・おしぼり ・おしぼり入れ ・お茶用コップ (袋に入れて) 1月～ ・お箸3点セット・ 食事用エプロンは 個々に必要なら声 を掛けます。 	《偏食》 <ul style="list-style-type: none"> ・少しでも食べたらしっかりほめる。 ・食べやすいように少量ずつ盛り付ける。 ・周りの人がおいしそうに食べているのを見せる。 ・家庭でもいろいろと工夫をお願いします。
3 歳 児	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなで楽しく食事をし嫌いな物も少しは食べる。 ・よく噛んで食べる。 ・正しい箸の持ち方を知る。 ・食事の準備と片付けが促されて一人ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・おしぼり ・おしぼり入れ ・お箸3点セット ・お茶用コップ (袋に入れて) ・ランチョンマット ・ビニール製 ランチ ョンマット入れ 	《食事は楽しく》 <ul style="list-style-type: none"> ・時にはテーブルに花を飾り、クロスを掛ける等、楽しい雰囲気作りをする。 ・食事中、過度のおしゃべりは禁物です。 ・就学までに30分を目安に食べられるようにする。
4 歳 児	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい姿勢で食べる。 ・主食と副食を交互に、よく噛んで食べる。 ・食器に左手を添え、箸を正しく使って食べる。 		
5 歳 児	<ul style="list-style-type: none"> ・言われなくても食前に手を洗い、よく拭く。 ・食べ物と身体の関係を知り何でも喜んで食べる。 ・食事のマナーが身につく一定の時間内に食べる。 		

