

給食だより もく保育園

4月号
MOKUPRESCHOOL

※ご入園・ご進級おめでとうございます※

もく保育園では、食べる事を通して子どもたちの心と体の発達を応援します。子どもは、毎日の生活と遊びの中で様々な体験を積み重ねて、健康的な嗜好と食習慣の基礎を築きます。給食はまさに「食べる教材」です。保育園では、「おいしく食べる」ことができるように、様々な点に配慮しながら食事支援をしています。

★ 楽しい食事をするための3つのお願い

- ◆ 早寝、早起きの習慣をつけよう
- ◆ 朝ごはんをきっちりと食べよう
- ◆ 家庭の食事と内容が重ならないように園の献立表を参考にしてください

★ 週1回ヴィーガン給食(プラントベース給食)の提供

もく保育園では週1回ヴィーガン給食を提供します。すべて植物由来原料から作られた食品を使用。食に関するSDGSを学ぶ新しいスタイルの食育を目指します。子どもたちに美味しく食べてもらえるプラントベース(野菜中心)の給食を提供したいと思います。(おやつ時間は別とし、しっかりとタンパク質を摂ります。)

★ 週3回の手作りおやつ・第3火曜日は手作り弁当の日です

週3回は園で作ったおやつと“もくパン”の手作りラスクを提供しております。そして、第3火曜日はお家の方の手作り弁当の日となっております。愛情たっぷりの手作り弁当をよろしくお願ひいたします。お弁当を開いた時の子どもたちの笑顔は各別です！お家の方の顔を思い出しながら感謝の気持ちをもって美味しく頂きます。

★ 食べる「きっかけ」を大切にする

大人の場合は、その人が持っている知識や価値観が食べる「きっかけ」となりますが、子どもの場合は、心理的、感覚的な要素や体験が「おいしく食べる」ことに結びつきます。

1・繰り返し献立の取り入れ

繰り返し献立のねらい
もく保育園では、毎月ごとに繰り返し献立を取り入れています。見慣れない食材や献立を身近に感じてもらい、喫食しやすい環境を作るためです。初めは食べ慣れない献立でも何回も何回も諦めずに提供することで少しずつですが、食べられるようになったというお友だちがたくさんできてきたように思います。嫌いだった野菜も好きになったよ！というお友だちもたくさんいます。

2・慣れ親しんでいる「うま味」の活用

母体の羊水や母乳には、昆布と同じうま味成分の「グルタミン酸」が含まれています。子どもたちにとって、このうま味成分は生まれる前から親しんでいる安心できる味です。保育園では、昆布が入った出汁を使って、おいしく食べられるように工夫しています。



★ 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ことも大切にしています。



★ 食べやすさへの配慮

1・「苦手な味」を減らす調理の工夫

子どもが苦手な苦みやえぐみは、「浸水や加熱」などで可能な限り取り除きます。また、酸味については、「果物の酸味」なども利用して、無理なく食べ慣れることができるように工夫しています。



2・子どもの咀嚼・嚥下機能に合わせた形態

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、口腔内の発育などに配慮して、年齢に合わせた形態で提供しています。

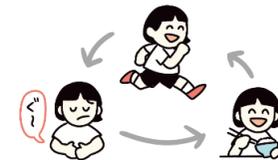


3・子どもの発達に合わせた食具の選択

食具使用の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。

4・空腹を感じるリズムづくり

おいしく食べるためには、空腹や食欲を感じ、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、身体を十分に動かすことができる時間を設けて、食欲アップにつなげています。



★ 食環境を整える

保育園では、穏やかな雰囲気の中で、子どもたちが集中できる食環境づくりを心がけています。



毎月配布する「給食献立表」や給食ブログについて

子どもたちのために考えられた「乳幼児用の献立」です。是非ご活用ください。

- ☑ 子どもがおいしく食べられる料理の組み合わせがわかる！
- ☑ 必要な栄養素(量)を補うことができる食材の組み合わせがわかる！
- ☑ 給食で使用されている食材がわかる！

※ 近年、食物アレルギーが増えています。集団で保育している園で初めて食物アレルギーを発症することがないように、食べたことがない食材は家庭で事前に食べて、症状がないことを必ず確認してください。

