



★4月号★ えいようしだより

湯梨浜町役場 子育て支援課
管理栄養士 加藤
☎ 35-5354
☎ 35-3697
✉ ykosodate@yurihama.jp

ご入園・ご進級おめでとうございます。
好奇心でいっぱい笑顔、不安でいっぱいの泣き顔など、新しい環境に子どもたちもいろいろな気持ちを抱いていることでしょう。環境の変化は子どもたちも体調を崩しやすくなるので、元気に登園できるように、早寝早起きとバランスの良い食事を心がけましょう。



～給食で大切にしていること～

乳幼児期の給食は、栄養補給だけではなく、「おいしく食べること」「人と食事を楽しむこと」ができるように日々の生活と遊びの中で、意欲的に食に関わる体験を積み重ねることを大切にしています。今回は、園での具体的な取り組みをご紹介します！



「安全」な給食の提供	必要な栄養素の提供	空腹を感じる生活リズムの確立
<p>低年齢児は、体が小さく、抵抗力が弱いため、少量の菌で食中毒の症状が出る可能性も… 給食では、「安全」のために、厳格なルールのもとで管理された食事を提供しています。 (例) ●安心な食材の購入 (鮮度や産地、食品の温度管理) ●衛生的な調理環境の整備 ●加熱の徹底と温度管理</p>	<p>乳幼児の1日に必要な栄養素の約50%が摂取できる給食とおやつを提供しています。*1 食経験の少ない子どもでも、無理なく、楽しく食べられるように食材と調理法を工夫しています。特に健康に欠かすことのできないビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む野菜は積極的に取り入れています。</p>	<p>食に対する意欲を持ち、食べることを楽しむためには「お腹がすいた」という感覚が持てる生活を送る必要があります。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。</p>
<p>食べることに挑戦できる環境づくり</p> <p>人間は酸味や苦味に対して、本能で危険なものとして避けようとする。食経験の少ない子どもが様々な食材の嗜好を獲得するためには、「食べてみよう!」と思える環境を整えることが大事です。 園では友達と一緒に食べることや保育士から褒めてもらうことで、「食べるって楽しい!うれしい!」と感じ、苦手なものにも挑戦しようという気持ちにつながります。苦手なものは少なめに盛り付けをして、まずは一口から挑戦します♪</p>	<p>感謝の気持ちを育む体験</p> <p>毎日運ばれてくる給食にはどんな食材が使われているのか注目します。また、調理室での調理の様子を見に行き、どのように給食が作られるのかわかります。時には、給食の先生と一緒に給食を食べることで、食材や調理をする人への感謝の気持ちや食材を大切にする気持ちなどを育みます。 園では、子どもたちが野菜を育てたり、年齢に合わせた食事の準備や片付けにも参加します。</p>	



*1：日本人が健康を維持・増進するために摂取する各栄養素量やエネルギー基準量を記した「食事摂取基準」をもとにしています。

給食だより(献立表)の活用について

毎月、各家庭に献立表の配布(コドモンでの配信)をしています。また、各園の玄関には、その日の給食サンプルの展示も行っております。
給食の内容を家庭の食事の参考にしながら、園と家庭で協力をして子どもたちの健康を守っていきましょう!

- ☑子どもにとって、おいしく食べ進めることができる料理の組み合わせ
- ☑必要な栄養素や栄養量を補うことができる食材の組み合わせ
- ☑その日の給食献立を確認し、朝食や夕食に違う食材・メニューを選ぶことで、食事のバランスがUPします

