



4月号 えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
栄養士 川口

☎ 35-5354

☎ 35-3697

✉ ykosodate@yurihama.jp

ご入園・ご進級おめでとうございます。好奇心でいっぱいの笑顔、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。栄養士だよりでは、ご家庭にお伝えしたい『食』に関する情報を発信していきたいと思います。
今回は、こども園の給食についてのお話です。

子どもたちの健康を支える「給食」

乳幼児期の食事は、子どもの体をつくり、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」に「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。この「基準」に合わせて献立を作成しています。



新鮮な食材の使用

旬の食材は栄養素が高く、おいしさも格別。季節の食材を積極的に取り入れて、カラダに良いもののおいしいと感じられる味覚を育てます。



食体験の繰り返し

心理学では、繰り返し刺激に曝されると、その刺激に親近感が増すことが分かっています。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、健康的なものをおいしいと感じられる嗜好の獲得を目指しています。

毎日できたてのおいしさ

適時・適温はおいしさの必須条件！園では、子どもたちが食べる時間に合わせて、おいしい給食を作ります。



咀嚼・えん下機能に 合わせた食事の提供

噛むことや飲み込むことが苦手な子どもたちが無理せずおいしさを楽しめるように、年齢に合わせた形態で提供します。



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、体を十分に動かすことができる時間を設けています。



「給食だより」「給食サンプル」の活用について

子どもたちのために考えられた幼児用の献立を「給食だより」として毎月コドモンにて配信をしています。また、各園の玄関には給食サンプルの展示もしてあります。給食の内容を家庭の食事の参考にしながら、園と家庭で協力して子どもたちの健康を守っていきましょう！

- ☑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！
- ☑1食分で摂取したい量がわかる！
- ☑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！
- ☑その日の給食献立を確認し、朝食や夕食に違う食材やメニューを選ぶことで食事のバランスがアップします！

