



# 食育だより

平成 31年 4月号

(作成者) 栄養士 野原正子



## おいしい給食

## 楽しい給食



子どもたちに必要な栄養を届けるために、食の“おいしさ”はとても大切です。健康的な食を子どもたちが“おいしい”と感じることができるようにと保育園では多くの方が協力し、給食を作っています。

食の楽しさは食そのもののおいさと、人とのコミュニケーションから生まれるものです。

保育園では一年の様々な行事を通して季節を感じ、日本・沖縄の文化に触れることができる機会があります。子どもたちは、毎日の食事と誕生日会や行事食を通して食の楽しさと大切さを感じることができます。

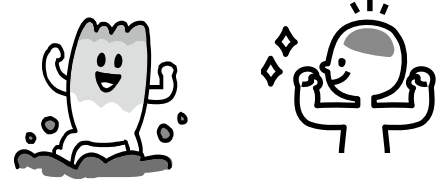
### ①毎日出来立てのおいしさ！

適時・適温はおいしさの必須条件。  
食べる時間に合わせて調理しています。



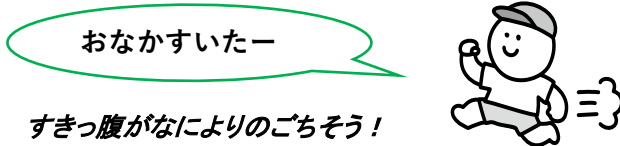
### ②新鮮な旬の食材のおいしさ！

安心・安全な食材を納品してもらっています。  
旬の食材はおいしいだけでなく栄養も豊富です。



### ③空腹時に食べるおいしさ！

体を動かしてお腹を空かすことがポイント

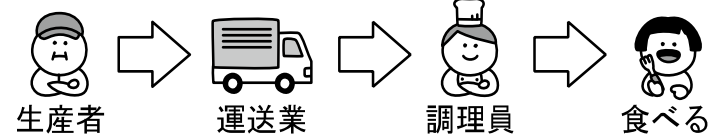


### ④子どもの発達を考慮した食事のおいしさ！

消化吸収・咀嚼機能を考慮して調理しています



### ⑤食に携わる人に感謝する気持ちから生まれるおいしさ！



## ◆◆ 保護者の皆様！ ご存じでしたか？ ◆◆

給食は多くのガイドラインに沿って実施しています。特に「安全に食べる」ためのガイドラインは保護者の皆様へもご理解いただき、お弁当等へのご協力をお願いしています。

### ★『豆類やナッツ類による子どもの誤嚥事故 注意喚起』

3歳以下の乳幼児は、大豆（煮た大豆も含む）と枝豆は、食べさせないようという通知がありました。

### ★『教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン』（一部紹介）

給食で使っていけない食材や、切り方などの取り扱い、保育の場での食べさせ方の心得・・・などのマニュアルです。

#### ① 給食での使用を避ける食材（誤嚥・窒息につながりやすいため）

プチトマト 乾いたナッツや豆類、うずらの卵、あめ類、ラムネ、球形個装チーズ、ぶどう、さくらんぼ、餅、白玉団子、いか

#### ② 0、1歳児クラスでの提供を避ける食材（咀嚼能力が未熟なため）

えび、貝類、おにぎりの焼きのり（→きざみのりにする）

#### ③ 調理や切り方を工夫する食材

- 弾力性や繊維が固い食材・・・こんにゃく類（→すべて糸こんにゃくにし、1cmに切る）  
ソーセージ（→縦半分に切る） えのき、しめじ、まいたけ（→1cmに切る） わかめ（→細かく切る）
- 唾液を吸収して飲み込みづらい食材・・・鶏ひき肉のそぼろ煮（豚肉との合いびきで使用したり、又は、かたくり粉でとろみをつける。 茹で卵（→細かくし、なにかと混ぜて使用する。）  
のりごはん（→もみほぐしてごはん、混ぜる）

#### ④ 食べさせる時に特に配慮が必要な食材

- ごはん、パン類、ふかし芋、焼き芋、カステラ（水分をとってのどを潤してから食べる、つめこみすぎない、よく噛む、口の中に食べ物がある時は話をしない、姿勢を整え、食べることに集中する）

#### ⑤ 果物 りんご・梨（→離乳食完了期までは加熱して提供） 柿（完了期まではりんごで代用する）



年齢に合わせて大きめに切る等、カミカミ・咀嚼の練習はとても大事です。  
ご家庭ではお母さんが見守りながら、安全な食べ方の練習をし、教えていきましょう。

