

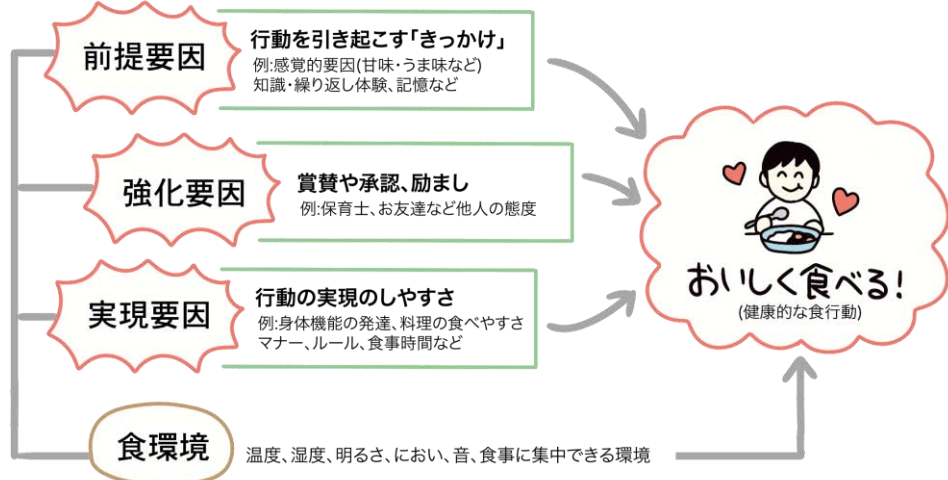


給食をおいしく食べる

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。

★「おいしく食べる」ために大切な3つの要因

保育園では、行動に影響を与える「3つの要因(前提要因・強化要因・実現要因)」に配慮し、積極的に働きかけることで、「おいしく食べる」という行動を増やすように努めています。



★【前提要因】食べる「きっかけ」を大切にする

大人は、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・繰り返しの体験を増やす

社会心理学者のロバート・ザイアンスは、繰り返し刺激にさらされるとその刺激に親近感が増すことを実験で示しました。これは「見れば見るほど、食べれば食べるほど好きになる」ということです。給食では「見る・触れるだけ」といった行動も大切にしながら、おいしく食べられる嗜好の獲得をめざしています。

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、たまねぎやトマト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、うま味をよく感じられるように工夫しています。



★【強化要因】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。



★【実現要因】食べやすさへの配慮

1・「苦手な味」を減らす調理の工夫

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。



2・子どもの咀嚼・嚥下機能に合わせた形態

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、口腔内の発達などに配慮して、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。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

園では、穏やかな雰囲気の中で、集中できる食環境づくりを心がけています。



給食室より



こちらは3月17日に行われたお別れ給食会の写真です！今年度も行事食やお誕生日会など毎月のようにイベント食があります。食育活動ではお野菜の栽培を取り入れていく予定なので、楽しみにしてください♪

献立表

2023年04月

南行徳せいわ保育園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1日 15日 土	チャーハン ほうれん草のごま和え 中華スープ	牛乳、/米、豚ひき肉、酒、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、食塩、あおりの、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、すりごま、しょうゆ、/カットわかめ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、水、中華だしの素、食塩、ごま油、/牛乳、/キャンディーチーズ、/ビスコ、	◎牛乳 牛乳、チーズ、ビスコ(イチゴ)	405 16.3 14.7 3.9
3日 17日 月	カレーライス きゅうりと大豆のサラダ ミルクスープ	牛乳、/米、豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、グリーンピース(冷凍)、/きゅうり、コーン(冷凍)、大豆水煮缶、にんじん、酢、油、食塩、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たまねぎ、水、洋風だしの素、食塩、牛乳、/牛乳、/りんご、砂糖、ヨーグルト(無糖)、砂糖、	◎牛乳 牛乳、りんごのコンポート	422 14.9 14.9 6.6
4日 18日 火	ごはん 納豆ボール じゃが芋きんぴら みそ汁	牛乳、/米、/挽きわり納豆、豚ひき肉、こまつな、たまねぎ、片栗粉、食塩、しょうゆ、/じゃがいも、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、だいこん、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/ホットケーキ粉、マヨドレ、牛乳、ツナ水煮缶、たまねぎ、マヨドレ、パセリ粉、	◎牛乳 牛乳、ツナパン	491 19.9 17.4 6.1
5日 19日 水	けんちんうどん かぼちゃのサラダ りんご	牛乳、/ゆでうどん、鶏もも肉、だいこん、にんじん、ごぼう(ゆで)、万能ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、/かぼちゃ(冷凍)、きゅうり、コーン(冷凍)、マヨドレ、食塩、/りんご、/牛乳、/米、挽きわり納豆、しょうゆ、	◎牛乳 牛乳、納豆ごはん	331 13.9 8.9 4.1
6日 20日 木	ごはん 自身魚のポテトクリーム焼き 大根サラダ 野菜スープ	牛乳、/米、/たら、食塩、酒、油、じゃがいも、クリームコーン缶、たまねぎ、パセリ粉、/だいこん、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、すりごま、/たまねぎ、こまつな、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/バナナ、マヨドレ、牛乳、小麦粉、油、	◎牛乳 牛乳、バナナのフリッター	406 16.9 8.5 4.5
7日 21日 金	ごはん 凍り豆腐と鶏肉の煮物 ほうれん草の納豆あえ みそ汁	牛乳、/米、/鶏もも肉、凍り豆腐、じゃがいも、にんじん、しめじ、いんげん、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、/ほうれんそう(冷凍)、挽きわり納豆、しょうゆ、/たまねぎ、にんじん、にら、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、油、牛乳、ココア(ピュアココア)、	◎牛乳 牛乳、ココアクッキー	429 20.3 12.3 6.8
8日 22日 土	ごはん 肉じゃが みそ汁 オレンジ	牛乳、/米、/豚肉(肩ロース)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつおだし汁、グリーンピース(冷凍)、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/キャンディーチーズ、/ビスコ、	◎牛乳 牛乳、チーズ、ビスコ(クリーム)	431 16.7 15.2 5.8
10日 24日 月	鮭の三色丼 大豆のサラダ 野菜スープ りんご	牛乳、/米、さけ、食塩、酒、油、コーン(冷凍)、食塩、ほうれんそう(冷凍)、ごま油、しょうゆ、砂糖、/ゆで大豆、しょうゆ、ごま油、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、油、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/りんご、/牛乳、/じゃがいも、油、食塩、	◎牛乳 牛乳、フライドポテト	396 18.3 12.6 9.3
11日 25日 火	ごはん すき焼き風煮物 みそ汁 バナナ	牛乳、/米、/豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、みりん、かつおだし汁、/もやし、たまねぎ、万能ねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/かぼちゃ、水、粉かんでん、砂糖、牛乳、	◎牛乳 牛乳、かぼちゃかん	434 16.7 12.4 4.4
12日 26日 水	ごはん 鶏のちゃんちゃん焼き風 ゆかりじゃがいも すまし汁	牛乳、/米、/鶏もも肉、食塩、キャベツ、にんじん、しいたけ、油、淡色みそ、みりん、砂糖、酒、しょうゆ、/じゃがいも、しそふりかけ、/ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、マヨドレ、コーン(冷凍)、キャンディーチーズ、油、	◎牛乳 牛乳、チーズホットケーキ	421 20 11.4 6.2
13日 木	ごはん 松風焼き ほうれん草とツナのあえ物 かぼちゃのおすまし	牛乳、/米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、酒、ごま、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、/かぼちゃ、たまねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/さつまいも、油、水、砂糖、しょうゆ、黒ごま、	◎牛乳 牛乳、大学芋	434 17.2 12.7 3.7
27日 木	トマトごはん コーン焼き ほうれんそうソテー コンソメスープ	牛乳、/米、トマト、洋風だしの素、油、パセリ粉、/豚ひき肉、食塩、木綿豆腐、たまねぎ、油、片栗粉、コーン、小麦粉、片栗粉、食塩、油、片栗粉、パセリ粉、/ほうれんそう、にんじん、油、食塩、/木綿豆腐、こまつな、水、/牛乳、/りんご、砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、牛乳、バター、生クリーム、砂糖、	◎牛乳 牛乳、りんごのケーキ	492 17.2 16.5 4.1
14日 28日 金	食パン ポークビーンズ 野菜スープ オレンジ	牛乳、/食パン、/豚ひき肉、酒、ゆで大豆、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、水、食塩、パセリ粉、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/オレンジ、/牛乳、/米、鶏ひき肉、木綿豆腐、キャベツ、しょうが、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉、	◎牛乳 牛乳、スープかけごはん	434 20.4 14.1 8.3

平均栄養価: エネルギー422kcal/たんぱく質17.6g/脂質13.1g/食物繊維5.8g/食塩相当量1.5g

※献立に記載されている献立や食材は事情により変更する可能性があります。

献立表には、<今月のピックアップ初めて食材(今年度初使用)>という項目を作り、初めて提供する食材について記載をしています。4月は年度の初月ですので、全ての食材が初使用食材になります。

ピックアップしたもの以外にも今年度初めて使用する食材があります。未使用食材は保護者の方で確認し、給食での提供が始まる前に必ずご家庭で複数回試し、安全に食べられることを確認してください。摂取に不安がある食材がある場合には、早めにお知らせください。