

食がすすまない子や偏食の子も、あせらず無理せず食べられるように保育士の温かい関わりを大事にし、友達と楽しく食事ができる雰囲気を作ります。

離乳食の後期からは、乳児が握れるくらいの大きめに切った根菜類を温野菜にして、手づかみで食べることをすすめ、自分で意欲的に食べることを支えます。遊んだ後の片づけから着替え～給食時間までの活動の切り替え時間にゆつたりと余裕を持ち、焦らず、せかさないことで、心地よく食事時間を迎えられます。そして、本能にまかせて思い通りに両手を使って心地よく食べることで満足を得られるようにしていきます。

1. おいしい給食 毎日玄関に写真を貼りだしています。(4月第2週目の月曜～土曜の給食写真)

特徴：主食が毎日違います。赤米入りご飯、玄米、麦ごはん、黒米入りご飯、名店「サイラー」のパン、麺類



月曜：赤米ごはん、マーボ豆腐、チンゲン菜スープ



火曜：玄米ごはん、肉じゃが、白菜みそ汁



水曜：麦ごはん、唐揚げ、清汁



木曜：黒米ごはん、魚塩焼き、みそ汁



金曜：サイラーのロールパン、ハンバーグ、野菜スープ



土曜：肉うどん、ヨーグルト

食育推進のため、職員も全員同じ給食を食べています。

## 2. 給食室 食育のために設備・環境にもこだわっています。

- ①廊下側5mがガラス張りのため、給食室内での調理風景が丸見え。  
室内が見やすいように、冷蔵庫・冷凍庫は全部、調理台型の高さ80cmサイズ。
- ②スチームコンベクションを見えるように配置し、加熱調理されている状況が丸見え。
- ③7升炊きの圧力釜で、玄米炊飯。
- ④玄米や調味料等の保存用に低温貯蔵庫を設置。
- ⑤料理や飲料用水はアルカリイオン水を使用。



## 3. 食材・調理に興味を持つ活動

給食に出される食材に触れ、洗ったり、育てたりしながら、興味を持てるような場面を用意しています。

- ① ニンジンやジャガイモを洗って、給食室に届けます。
- ② トウモロコシや玉ねぎの皮むき。インゲン豆のスジとり。
- ③ スイカ割り 「七夕スイカ」の行事を模して、③  
お祝いスイカを食べます。
- ④ 畑づくり～野菜栽培、収穫、芋ほり
- ⑤ ケチャップ作り



- ⑥ クッキング
- ⑦ お月見おだんご、七草



## 4. 心地よく食べられるための環境づくり

子どもたちが楽しくたくさん食べられるためには、おいしい事はもちろんですが、食べるための人的環境が大きく影響します。例えば、午前の活動を満足して過ごせたか、片付け時にせかされなかったか、排泄～手洗い、給食準備を納得して自分のペースで行えたかなど、給食までの時間を温かくゆったりとした雰囲気でも過ごせるように配慮しています。給食時間も、きちんと行儀よく、こぼさないで、残さず全部…などと要求されると、食事の楽しさよりも大人の要求に応えることや大人の顔色が気になって、心地よく味わえない状況を作ってしまいます。保育時間全体が心地よい給食や身体の育ちにつながることを意識しながら環境づくりに配慮しています。

## 5. 安心して食べられるための担当制保育

0～2歳児の保育では、愛着形成の個別援助体制として育児担当制保育を行っており、食事介助には毎日、特定の保育士が関わることで、安心できる安定した環境の中での食事、排泄を行っていきます。

## 6. 身体を育てるための食育教育

- ①咀嚼力、顎力、滑舌の育成のために、家庭での食事に来るだけ「噛む食事」を取り入れようように声かけしていきます。また、大きな口を開けてかぶりつくような捕食力も重要だと伝えていきます。キャベツは乱切りまたは手でちぎるだけにしたり、お肉は豚肉・牛肉でなく、手羽先や手羽元を推奨しています。家庭での食品選びや調理にも一工夫していただけるように伝えさせていただいています。
- ②温かい朝食推奨の訳：
  1. 体温が上がるし、免疫力が60%上がる。感染症や病気のリスクが低減する
  2. 血糖値と脳の血流量が上がる：脳が覚醒し情緒が安定する。集中力もアップ。
- ③飲み物は水かお茶に：
  1. 野菜ジュースや清涼飲料の約10%は砂糖。200cc飲んだら満腹&口内糖分過多。それが虫歯の原因や味覚障害につながることを伝えていきます。
- ④自宅での食育推進：
  1. 3歳でマイ包丁の準備を！ 台所での調理体験&味見が味覚を育てます。
  2. 朝食の手伝い提案。ホットプレートで卵ごはんや野菜を焼いて味付けて食べよう。  
6歳になったら、朝のみそ汁作りを担当してみようなど。

★食は味覚をはじめ、発語、滑舌、脳力、学力、集中力、記憶力、えんげ、免疫力等、全てにつながる源です。