

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お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て、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、着替え、給食への活動の切り替え時間にゆったりと余裕を持ち、焦らず、せかさないうことで、心地よく食事時間を迎えられる。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がガラス張りで、給食室の調理風景が見えます。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サイズです。
- 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見えます。
- ③7升炊きの圧力釜で、玄米炊飯します。
- ④玄米や調味料等の保存用に低温貯蔵庫を設置しています。
- ⑤料理や飲料用水はアルカリイオン水を使用します。



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：さつまいも、とまと、なす、じゃがいも



⑤ クッキング



4. 心地よく安心して食べられるために

子どもたちが楽しくたくさん食べるためには、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、きちんと行儀よく、こぼさないで全部…などと要求されることで、食事の楽しさよりも要求に応えることや大人の顔色が気になって緊張し、心地よく味わえない状況を作ってしまいます。食事をする部屋が温かい雰囲気や親しみやすく、くつろげる場になるように配慮します。

0・1歳児の食事介助は育児担当として特定の保育士が関わり、安定した環境の中で食事を行います。食事のすすみが安定するまでは、0歳児は1対1、1歳児は3対1で介助を行います。

何よりのごちそうは空腹です しっかり動いて、お腹をすかせることを考えます。

5. 身体を育てるための食育活動

① 咀嚼力、顎力、滑舌の育成のために、家庭での食事に出来るだけ「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。

例：キャベツは乱切りか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たりして、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 飲み物は水かお茶に： 野菜ジュースや清涼飲料には約10%の砂糖。200cc飲んだら満腹&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。

③ 自宅での食育推進： 3歳でマイ包丁の準備を！ 台所での調理体験&味見が味覚を育てるため、料理の手伝い推奨。ホットプレートで卵ごはんや野菜などを焼いて味付けして食したり、6歳になったら、朝のみそ汁作りを担当することなどを紹介していきます。

《息育》

口・唇・舌の発達は鼻呼吸習慣の習得や感染症予防につながります。そのため、保育の中で息をふく活動や食いしばる活動をたくさん取り入れることで、発音・発語・滑舌にも望ましい影響が出たり、握力が顎力（がくりょく：あごの力）になり、学力へとつながっていきます。

毎朝の「あいうべ体操」の実践は、インフルエンザの罹患率が1/3に減ったという調査結果もあります。

《温かい朝食を食べてきてほしい！》 朝食をとる効果

① 免疫力が上がります。朝食を食べると体温が上がります。体温が1℃上がれば、免疫力が60%活性化するとわれ、感染症のリスク軽減や病気しにくい身体になります。

② 血糖値が上がると同時に脳の血流量が上がります。これは、情緒の安定につながるため、朝の準備の時にグズグズ言わなかったり、落ち着いて登園できるようになります。

③ 脳が覚醒（目覚め）します。朝食を食べ、噛む事が脳を目覚めさせ、集中力をアップし、ケガのリスク軽減や午前中のパフォーマンスが上がることに繋がります。

《飲み物は、水かお茶に！》

ジュース類の砂糖は空腹感を消してしまいます。水分補給のためにジュース類を飲むと空腹感がなくなるため、食事を美味しく食べられなくなります。また、清涼飲料水の砂糖の影響で肥満や味覚音痴になることも問題視されています。

100%ジュースでも、果糖を砂糖換算すると10~13%です。ジュース250ccに約30gの砂糖が入っていることになり、味の薄い幼児食は美味しく感じなくなります。

また、発熱時のスポーツドリンクも糖分過多のため、下痢が続く場合以外は2倍に薄める程で十分です。

《食事中はテレビを消して！》 「食」で育つところからだ

食事中（授乳中） Q1 テレビを消していますか？ Q2 スマホを食卓に置いていませんか？
Q3 家族みんなで食べていますか？ Q4 よく噛んで食べていますか？
Q5 おいしいと言っていますか？（授乳中、赤ちゃんとも目が合いますか？）

野生動物の授乳は危険が伴うため、短時間に一気に母乳を飲みます。しかし、人間の赤ちゃんは途中で休憩し、目をあわせ、声をかけてもらいながら愛情を確認するようにプログラムされています。食事と同じように、愛情に満たされながら満腹になると、栄養素が消化吸収されやすくエネルギーや栄養になっていきます。脳神経の8割は視神経で、食事中に視線がテレビ等に向くと、味覚・嗅覚・歯ごたえや温度を感じる触覚もおろそかになり、「美味しさ」を感じなくなります。幼児期の味覚や嗅覚が敏感な時期の食事を大事にし、味がわかる人に育てていきましょう。

★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。口から入るもので人間の身体は出来上がるため、口から入るものと入れるための口の機能も大事にします。