

食育だより

令和3年5月31日発行

新しいクラスになり、はやいもので2ヶ月が経ちました。子どもたちは、食事の時間の雰囲気にも慣れて、苦手な食材が出る日でも頑張ってお食べしています。完食できる日も多くなり、私たちも嬉しく思います。また、4月から年長児はお箸での食事になりました。始めは箸で小さいものをつかんで食べることに苦戦したり、途中でスプーンに切り替えて食べていた子もいましたが、今では上手にお箸を使える子が増えてきました。今後も子どもたちが食具を上手に使えるように声掛けしたり、食材の大きさや形など気を付けながら調理していきたいです。

《食育について》

今年度は『食材を知り、食べる意欲・関心を高める』をテーマとし、食育を行っていきます。

・子ども達にたくさんの食材に触れてもらうために、様々な食材を取り入れるように献立を立てていきます。旬の食材はもちろん、焼津の特産品や、普段あまり食べないような食材も取り入れていきます。毎月、食材に触れる機会を作り、食材そのものの匂いや形を知ったり、栄養について知ることで食べる意欲・関心が持てるようにしていきます。

・『噛む力』をつけていくために、昆布やすりめ、太めに切ったスティック野菜等、よく噛む食材を献立に取り入れていきます。また、年度の前半は、ごぼうやれんこんなどの硬い食材は小さめに切ったり、柔らかく茹でたりします。年度の後半には、硬い食材もよく噛んで食べることが出来るように調理の仕方を変えて、提供します。1年かけて、『噛む力』を培っていききたいと思います。



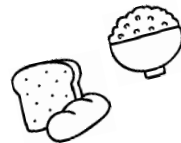
《ふたばの食事について》

ふたばの食事を食べて、元気いっぱいふたばっこに育つように思いを込めて食事作りに取り組んでいます。

・和食を中心に、洋食、中華もバランスよく献立に入れたり、新メニューを考案したりとバラエティーに富んだ献立作りを心掛けています。おやつも手作りを心がけ、手作りの良さ、出来立ての美味しさを伝えるようにしています。

・献立表に園で1日に食べる食事・おやつのおおよそのエネルギー値を記載しています。乳児(0~2歳児)、幼児(3~5歳児)と分け、目標値とする栄養価を設定しています。1カ月を通した栄養価の平均値が目標に近づくように献立を立てています。サンプルケースには、5歳児の量を展示しているので、参考にしてみてください。

今年度のエネルギーの目標値



	エネルギー
乳児(0~2歳児)	405kcal
幼児(3~5歳児)	500kcal



・離乳食では、初期・中期・後期を考慮して献立を作成しています。毎月栄養士と担任が情報交換をして個々の発達に応じて量や形態を調整し、食事を提供しています。

・ミニトマトやぶどうなどの丸くてツヤツヤしている食材は、窒息を防ぐため小さく切って提供しています。お家からお弁当を持ってくる際も、小さく切って持ってきてください。

《仲良し献立について》

今年度も「仲良し献立」を継続していきます。「仲良し献立」とは、アレルギーの原因となる食材を使わず、全員が一緒に食べられるようにした献立です。牛乳の代わりに豆乳を使用し、マヨネーズは卵不使用のものを使用して食事を提供していきます。また、幼児のふたばっこデーも仲良し献立にします。美味しく、楽しく、食べやすく、質を向上させながら充実した「仲良し献立」にしていきたいと考えています。