

食育だより

春号

令和4年4月1日発行

🌸ご入園、ご進級おめでとうございます🌸

子どもたちが元気いっぱい保育園で過ごすことができるような、栄養たっぷり
でおいしい食事を作れるように、みんなで協力して頑張ります。

～職員紹介～

今年度の食事担当者は新メンバーでのスタートとなります。

- * 増田麻美理(ますだまみり) * 山田怜依(やまだれい)、
- * 数野紀代美(かずのきよみ) * 中島みほ(なかじまみほ)、
- * 増田直子(ますだなおこ)です。

よろしくをお願いします。

〈食育について〉

・子どもたちにたくさんの食材に触れてもらい、旬の食材を知ってもらうために
様々な食材を取り入れるようにして献立を立てます。旬の食材だけではなく、焼
津の特産品や普段食べないような食材も取り入れていきます。

・日本の食文化や食事のマナーについての食育を行い、より食事への意欲・関
心を持てるようにしていきます。

・『噛む力』をつけるために、ごぼうやれんこんなどの固い食材は、年度の前半
は小さく切ったり、柔らかく茹でます。年度の後半には、固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』を培っていきたいと思います。

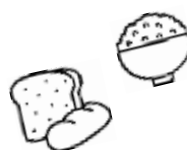


《ふたばの食事について》

・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
て下さい。

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。

