



令和7年度 春号
虹の精認定こども園
管理栄養士 小野寺優穂

子どもたちの健康を支える「給食」

乳幼児期の食事は、子どもの体を作り、心を育て、「生きる力の基礎」を育みます。園では健康的な食事を「安全」に「おいしく」食べられるよう、様々な工夫をしています。

★安全な給食

園では、子どもたちに安全な給食を提供するために、国のガイドラインに沿った衛生管理を行っています。各工程で、決められた内容を実施し、記録しながら作業を行うことで安全性を高めています。



★おいしい給食

子どもたちに必要な栄養を届けるために、食の「おいしさ」はとても大切です。食経験の少ない子どもには、食べにくい食品や料理が多くあります。園ではいろいろな食べ物に挑戦しながら、味覚の幅が広がるよう支援しています。

①子どもの発達を配慮したおいしさ

咀嚼・嚥下機能、消化吸収を考慮して、食材の切り方や加熱方法を調整しています。



②子どもが安心できる味付け

食材の本来の味を生かし、薄味で安定した味付けを心がけています。



③出来立てのおいしさ

適温で提供することでおいしさを確保！食べる時間に合わせて調理しています。



④新鮮な食材のおいしさ

園では、基本的に国産の食材を使用し、旬の食材を取り入れた献立にしています。



★おいしい！と感ずるために

1. 「食べるきっかけ」を大切にする

繰り返し、刺激にさらされると、その刺激へ親近感が増すことが分かっています。これは「見れば見るほど好きになる」ということです。園では、食べ物を身近に感じられる体験を大切にしています。



2. 「食べる意欲」を育てる働きかけ

お友だちとの会話やお友だちが食べる姿を見ること、そして保育士の態度や励ましは、子どもたちの「食べてみよう」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。

3. 空腹を感じられるリズム

おいしく食べるためには、空腹を感じ、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時間を設けています。



4. 五感への配慮

「おいしい！」と感じてもらうためには、子どもたちの五感に配慮し、嫌悪感を減らしながら、食への興味関心を高めることが重要です。

