



器

強化磁器の食器を使用し、食器も「食」の大切なものとして考えています。

強化磁器は、有害物質の溶出がなく、割れても粉々にならず安全です。落とすと割れてしまう食器をあえて使うことで、物を大切に作る気持ちも芽生えます。そして、子ども達の持ちやすい大きさや形状で、温かい物は、温かく、冷たいものは冷たく感じられるようになっています。



噛

子ども達の咀嚼（そしゃく）の発達を促すために、噛み応えのある食材で、『かみかみメニュー』を取り入れています。

咀嚼は・・・味覚の発達【よく噛んで味わうことで、食べ物の本来の味がわかります】、歯の病気を防ぐ【抗菌作用のある唾液がたくさん分泌され、虫歯予防になります】など他にも脳の発達を促したり、肥満になりにくい、胃腸の働きがよくなり栄養が吸収しやすいことなどたくさんよい影響があるといわれます。

保育園では、豆、いりこ、れんこん、魚など発達段階に合わせて適切なかたさの食材を使用したり、調理したりしています。

また、ミニトマトやぶどうなどは半分に切り、食材の大きさを考え誤飲を防ぐ工夫もしています。

今日のメニュー

「呉汁」「焼サバ」

「れんこんとごぼうのきんぴら」



魚や豆、れんこん、ごぼうといったかみかみ食材がたくさん入っていました。美味しく、おかわりして食べていました！

旬

旬のものを知ってほしいと「食」を通して季節を知り、その季節の物を味わうメニュー作りをしています。例えば、11月は、「さつまいも」...給食で鶏レバーとさつまいも高野豆腐の甘辛煮や、おやつにさつまいもと林檎のケーキやスイートポテト、焼き芋などが献立の中に入っています。

他にもその旬の時期には、たけのこやとうもろこしの皮むきなど子ども達が体験します。食材に触れることで、季節も感じています。



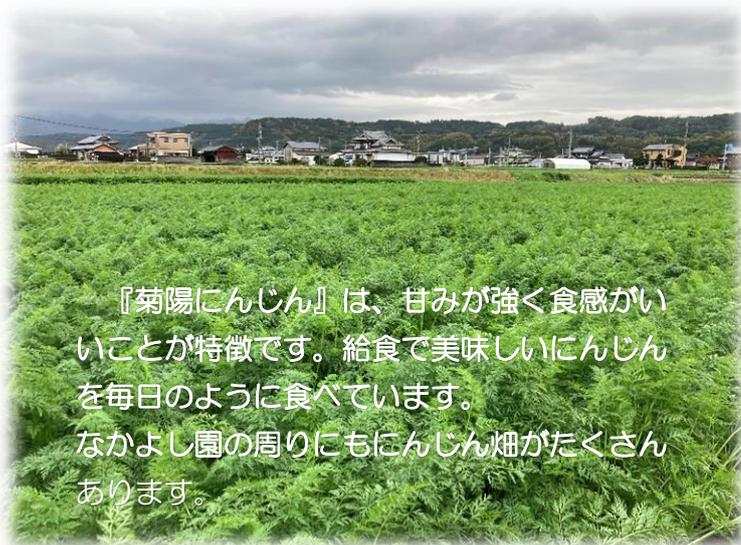
旬の野菜年間計画

- 4月 アスパラ
- 5月 スナップエンドウ
- 6月 ごぼう
- 7月 ゴーヤ・ピーマン
- 8月 オクラ・なす・トマト
- 9月 栗・かぼちゃ
- 10月 きのこと
- 11月 さつまいも
- 12月 白菜・里芋
- 1月 かぶ
- 2月 ブロッコリー・カリフラワー
- 3月 じゃがいも



地

地産地消とは、その地域で生産したものをその地域で消費することです。いつ、どこで、どんな人が作ったものなのかははっきりとわかるので安心でき、何より新鮮でおいしく保育園では、週1回その時の旬の野菜を3~4種類取り入れています。また、ほとんどを国産、熊本県産の食材を使用し安心しておいしく食べています。



『菊陽にんじん』は、甘みが強く食感がいいことが特徴です。給食で美味しいにんじんを毎日のように食べています。なかよし園の周りにもにんじん畑がたくさんあります。



離

離乳食は、家庭で食べたことがある食材を給食でも使用し、離乳食シートを使い家庭と連携をとっています。家庭での様子も聞き、給食の食べる様子を見ながら、固さや飲み込みやすさ、食べやすさを子ども一人ひとりに合わせた対応をしています。また、ミルクは園で準備します。ミルクのメーカーや哺乳瓶なども家庭で使用しているものを聞き取り、できるだけ家庭と同じものにしていきます。



食

食物アレルギーのある子どもへは、医療機関を受診の上、医師の指示書をもとに除去食、代替食の対応をし、食材を代用しながらなるべく他児と見た目がかわらないように務めています。また、摂取を防ぐ工夫として、保護者の食材チェック、職員間の食材チェック、口頭・目視確認、名前付専用おぼん、おぼんにプレート（子どもの名前、食べられない食材などが書かれているもの）をおいておくなど家庭と職員間で連携し対応しています。



献立

- ・麻婆春雨
- ・スーミータン
- 【卵除去】
- ・季節の果物



行

毎月の大切な誕生会や伝統行事は、幸せや健康を願う意味があり、食の中にも意味が込められ、それは文化を伝えていくことにもつながります。そして、行事を楽しみ、行事食を体験するなど食べることは楽しいと感じることができ、なかよし園でも大切にしていることのひとつです。



冬至

冬至の日にかぼちゃを食べました。かぼちゃを食べて栄養をつけ風邪を予防するという考えから冬至に食べる習慣が生まれました。また、地域の方のお誘いで子ども達と柚を収穫させていただきました。その柚も魚の上にちょっとのせ風味を味わいました。

