

# 食事 2024年 4月

## 入園・進級おめでとうございます



新しいお友達が増えました。  
いっぱい食べて元気に遊ぼう！



遊歩道の桜がひらひら舞う中、慣れ保育が行われました。

ご家庭の食事を参考に、その子に合わせた形態で無理なく進めていきたいと思っています。どのクラスのお子さん  
も、初めての場所、人、味に最初は戸惑い、食べる量が減ったり、おうちは違う姿が見られるかと思  
います。調理室の職員も、クラスと子どもの姿を共有しながら、子どもたちがそれぞれのペースで慣れていけるように、食事面  
からサポートしていきます。

保育園では、家庭の食卓にあまり並ばないメニュー（なます・白和えなど）も出てきます。色々な経験を積んでいき  
ましょう。

### ●保育園の食事(乳幼児食)●

\*献立は和食中心の2週間のサイクルメニューです。

(同じものがでると食べ慣れて、苦手なものも食べられるようになることがあります。)



調理室の前にあるサンプルケースには、月の前半の2週間は乳児量の盛り付けで実物が置いてあります。

幼児はその2割増しです。量など参考にしてみてください。後半は写真展示になります。

暑い時期になると、衛生上写真展示のみになります。

\*味付けは素材の味を生かすように、薄味です。

\*豆、海藻、旬の野菜を多くとりいれます。

\*主食の米は、精白米・胚芽米を混ぜて、ビタミン・ミネラル摂取に気をつけています。

\*食品の安全性にも気をつけ、添加物の少ない物を選び、加工食品、輸入品はなるべく使用しないように  
します。だしも毎日かつおぶしや昆布、煮干しからとっています。塩分を控えるために濃いめのだしを  
とって旨味をアップしています。八百屋さん、お肉屋さん、魚屋さん、牛乳屋さんなど、地域のお店から  
毎日配達してもらっています。生活クラブ生協、東部生協も活用しています。

\*サンプルケースのところに、野菜、肉、魚などの産地表示をしています。調理からのお知らせも掲示して  
あります。献立変更や、食育活動など、定期的に内容がかわりますので、のぞいてみてください。

\*それぞれの年齢・発達にあった形態(長さ、固さ、味つけなど)にしています。



### ●保育園の食事(離乳食)●

\*乳幼児食よりもさらに、原材料に気を付けていきます(輸入品、加工品は使用しません)

\*離乳食の間は、保育園では食物アレルギーが多い卵は使いません。他の食材でたんぱく質を補います。

(豆腐、しらす、白身魚、お麩、肉など) ご家庭で試してもらって完了食から使用します。

\*初期食のときは味付けせず、素材の味を知っていきます。中期食から、醤油、味噌をごく少量使  
いはじめます。後期食になると、ケチャップ、砂糖、塩も使用し、調理法も煮る・ゆでるに加えて焼いたも  
の食べていきます。とろみも徐々に少なくし、噛みながら自分の唾液と混ぜて飲み込む練習をしてい  
きます。

\*一人ひとり、身体の発達の仕方も違うので、離乳食の進み方も違います。同じ月齢でも違って当然なの  
です。月齢にあわせるのではなく、食べ方を見ながら、あせらずゆっくり進めていきましょう。その方が  
早食い、丸のみ、吸い食べなどの習慣がつきにくいです。