

食事 2022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。ひよこぐみさん、りすぐみさん、離乳食のご用意ありがとうございました。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えます。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。

(同じものができると食べ慣れて、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、パン屋さん、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、定期的な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も食べていきます。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。