



ご入園、ご進級おめでとうございます。こども園では、食に関する様々な体験を通して、食べる喜びや、食に興味や関心が持てるような環境作りに努め、「安全でおいしい給食」を提供してまいります。

## こども園の食事について

お子さんが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくために、また、健康支援のために「食」は大切です。こども園では下記のことを基に、「食育」を総合的に展開していきます。

### ～食育の5項目～

- ・健康な心と体を育て、自らが健康で安全な生活をつくり出す力を養う
- ・食を通じて、人と親しみを支え合うために、自立心を育て、人と関わる力を養う
- ・食を通じて、人々が築き、継承してきた様々な文化を理解し、つくり出す力を養う
- ・食を通じて、自らも含めたすべてのいのちを大切にできる力を養う
- ・食を通じて、素材に目を向け、素材にかかわり、素材を調理することに関心を持つ力を養う

「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」(H16.3 厚労省)

献立は、日本食を大切にしながらお子さんの嗜好も考え、旬の食材や行事食、郷土料理も取り入れています。献立に慣れ、味に親しむことを目的として、主に1ヶ月に同じ献立を2回提供するサイクルメニューを取り入れております。また、乳幼児は味覚の発達が著しい時期なので、素材の味が分かるように薄味を心がけており、かつお節などの「だし」を効かせておいしく食べられるようにしています。

味覚には「甘味、塩味、酸味、うま味、苦味」の5種類があり、離乳食からはじまる食の体験によって作られていきます。様々な食べ物を大人と一緒に味わい、お子さんの味覚を広げていきましょう。



## 【食事例(幼児食)】

### ～午前おやつ～

- ・せんべい・牛乳

午前おやつは、つくし、たんぼぼこすもす組の3歳未満児のみです。



### ～午後おやつ～

- ・マカロニきな粉 ・牛乳



午後おやつは、手作り中心です。子どもにとっては「補食」の意味もあるので、お菓子だけではなく、ごはん、パン、麺類なども提供します。

### ～昼食～

- ・ごはん・あじのカレームニエル・油ふと大根の煮物
- ・豆乳汁・いちご

昼食の食事形態の基本は主食、副食(主菜・副菜汁物・果物)がそろった食事となっております。



昼食・午後おやつを、きりんルーム前に展示しています。5歳児けやき組の量となっております。