

2024年度



幼保連携型認定こども園
明石南こどもの城

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。食育だよりでは、食に関する情報や、園での食育の取り組み、子ども達の様子などをお知らせしていきます。

～こども園の食事について～

子ども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」はとても大切です。こども園では下記のことを基に、「食」を大切にしています。

～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
- ・食を通して、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
- ・食を通して、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
- ・食を通して、自らも含めたすべてのいのちを大切にできる力を養う
- ・食を通して、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子どもの嗜好も考え、旬の食材や行事食、郷土料理も取り入れていきます。また、献立に慣れ、味に親しむことを目的として、1ヶ月に同じ献立を2回提供するサイクルメニューを設定しています。1回目は見慣れなかったり味つけなどから食べ進められなかったメニューも、2回目は食材の切り方や盛りつけ、味つけを見直すこと等から食べる様子が見られます。昼食・午後おやつを、玄関に展示しています。5歳児けやき組の量となっていますので、参考にさせていただければと思います。

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、かつお節等の「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、子どもの味覚を広げていきましょう。



【昼食】



グレープフルーツ

果物類「水分やビタミンCの補給」
バナナ・オレンジ・りんご
キウイフルーツなど

ご飯

主食「体を動かすエネルギー源の炭水化物」
ごはん・パン・麺類など

金平ごぼう

副菜「体の調子を整えるビタミンやミネラルの補給」
野菜類・藻類・いも類・きのこ類など

高野豆腐のから揚げ

主菜「体をつくるたんぱく質」
肉類・魚介類・卵・豆類など

かきたま汁

汁物「水分補給や不足している栄養素の補給」
みそ汁・すまし汁・スープなど

【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。