

給食だより

令和4年(2022年)4月
八王子市子どもの教育・保育推進課
栄養士

…*入園・進級おめでとうございます*…

新しいお友達、新しいクラスでの給食が始まりましたね。
「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気いっぱい登園してくださいね。



八王子市立保育園の給食 で大切にしていること

1 給食の役割

「食べることって、楽しいね！」

幼児期は、生涯の食事の基礎を身につける時期です。

食育活動や給食の時間を通じて、食に対する楽しさを感じてもらい、まずは食に対する興味、関心を育むことで、心と体の成長につなげます。

また、八王子市は「食を大切にする人々を育むまち」を食育の目標としています。食べる楽しさを感じることで、子ども達が将来、「食を大切にする」ことができるような給食提供に取り組んでいます。

●保育園給食の役割●

- ・成長に必要な栄養の摂取
- ・噛むこと、飲み込むことの身体的機能の発達を促す
- ・味覚の成長を促す
- ・食を通じた社会性やコミュニケーションを学ぶ
- ・食べたいもの、好きなものが増える
- ・望ましい食習慣、マナーを身につける など



2 給食の内容

(1) 栄養価

子ども達の身長・体重と国の定める「日本人の食事摂取基準」をもとに算定しています。成長に合わせて、4月と10月の年2回、栄養価の見直しを行います。

(2) 使用する食材

- ・国産の食材を中心に使用しています。(バナナ等一部の食材を除く)
- ・加工品は食品添加物の少ないものを選び、化学調味料等は使用していません。
- ・八王子産、多摩地域の食材を可能な限り使用しています。



(3) 献立の内容

- ・行事や季節(旬)、食文化を感じられるよう工夫しています。
- ・様々な食べ物や調理方法を取り入れ、子ども達の食べる経験を増やします。
- ・主食、主菜、副菜、汁物が分かりやすい献立にしています。
- ・素材の味を大切にし、薄味に仕上げます。
- ・魚は週に1~2回、様々なバリエーションを取り入れています。
- ・だしはかつお節からとっています。
- ・主食は、ご飯、パン、麺類と変化をつけています。

※パン+麺類を組み合わせる場合があります。

調理の設備上、麺類を大量に調理することが困難であることから、主食が麺類のみで栄養価を満たすことが難しい場合があります。一方で子ども達の食経験を増やすため、麺類の提供も行っていきます。そのため、量を調整しながらパンと麺類を組み合わせる場合があります。ご了承ください。



(4) おやつ

- ・3歳未満児は午前、午後各1回、3歳以上児は午後1回提供します。
- ・午後のおやつは、ほぼ毎日、手作りのものを提供します。
- ・食事だけでは補いきれない栄養素を補給します。

3 食育活動

食育活動を通じて、食に関する興味、関心を育てます。

【日常の中で実施】

- ・野菜の皮むき・園庭で野菜を育てる
- ・給食を通じて食材や栄養の働きを知る、マナーを身につける など



【年に数回】

- ・調理保育(年長)、おやつクッキング(年中・年長)
- ・栄養士による栄養教育(赤・黄・緑の食材のゲームや食材を触るクイズなど)
- ・年長児の盛り付け体験(就学前) など

ぼくは、はちおうじ食育キャラクター
はっちくんです！みんな、よろしくね！



はちおうじ食育
キャラクター
はっちくん

栄養士からのちょっとポイント～献立表を見てみよう！～

4 安全・安心な給食提供に向けて

(1)衛生管理の徹底

- ・厚生労働省策定の「大量調理施設衛生管理マニュアル」に基づいて衛生管理を行っています。
- ・食中毒予防のため、野菜類は全て加熱しています。(一部果物も含む)

(2)給食中の誤嚥、窒息事故予防

- ・危険性の高い食材(餅、白玉等)は使用しません。
- ・食材や献立内容に応じて、小さく切る、柔らかく調理する等工夫しています。
- ・保育士、給食調理員、栄養士が連携し、給食中の見守りを行っています。
- ・咀嚼力の発達につながる献立も取り入れています。



5 食物アレルギー

- ・食物アレルギー等で食事制限を必要とするお子さんの対応を医師の指示に基づき行っています。
- ・安全性確保のため、指定の食材における完全除去、または家庭からの持ち込みで対応しています。

……栄養士の思い……

食べることは生涯続くことであり、健康の基本だからこそ、まずは「食べることで楽しい！」と子ども達に感じてもらいたいと思っています。

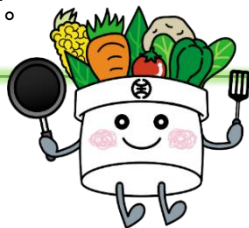
子ども達の様子を見ていると、今日の給食なんだろう？と楽しみにしている姿がみられたり、苦手な食べ物でも一口だけ食べられたことが自信につながる姿が見られたり、友達が箸を使っている様子を見て、自分も箸を使ってみようかと練習を始めたりと、給食を通じて様々な姿が見られます。

給食をきっかけに、子ども達の心と体の成長につなげていけるよう、日々取り組んでいきます。

1年間、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



公立保育園の給食レシピを紹介しています！
ぜひご覧ください。



はちおうじ食育
キャラクター
はっちくん

サイクル献立を採用しています！

2週間のサイクルで、1か月に2回同じメニューを提供しています。1回目は食べられなかった食材が、2回目は食べられたり、お休みしてしまっても食べられなかったメニューが食べられたりと、食に慣れ親しめるようにしています。



〇〇風煮とは…？

衛生の観点から野菜は火を通すため、火を通したことが分かるよう、あえて「〇〇風煮」と記載しています。「サラダ風煮」というとくたくたに煮てしまった野菜を想像してしまいがちですが、給食調理員が野菜のシャキシャキ感を残しつつ、安全に食べられるように調理しています！



〇〇入り筑前煮？

献立名に「〇〇入り」とあえて入れることがあります。これは、食物アレルギー等で配慮が必要な食材が入っていることを分かりやすくするための工夫です。

3歳以上児の献立表はひらがな表記！

子ども達の成長に応じて少しずつ文字に興味を持ち始める時期です。興味を持った時に、子ども自身が読めるよう、あえてひらがな表記にしています。

絵を見て、子ども達がイメージできるように主食のイラストを記載しています。



おにぎりやスパゲティがおやつ！？

胃が小さい子ども達にとって、おやつは、食事では補いきれない栄養素を補う「補食」です。給食とのバランスや、夕飯までの腹持ちなどを考えておやつを組み合わせています。

月に1度の誕生日会

誕生月の子どもは、給食をプレートに盛りつけています。ご飯には、国旗を付けてお子様ランチ風プレートで提供します。(給食の内容は他の園児と同じです。)

＼お迎えるとき、ぜひ、毎日見ていってください！／

給食の展示を行っています。(一部の園は、7～9月を除く)
帰る前に、展示を覗いて「今日の給食どうだった？」とお子さんに聞いてみてください。どんな感想が聞けるでしょうか…？