

暖かく気持ちのよいほかほか陽気とともに、新年度がスタートしました。

乳幼児期は「食を営む力」の基礎を築く大切な時期。子どもたちは日々の食事の中で「嗜好」と「食習慣の基礎」を培います。園では毎日の給食を中心として、食への関心・意欲を高める活動を積極的に取り入れて食を楽しむことができるように支援します。食育では「えんどう豆の豆むき」などで食材に触れ、「鰹の解体ショー」では普段見ることのない食材の姿を知り、食や食材に対する好奇心を持つきっかけになる食育を実施しています。今月は食事でありながら食育の教材にもなる給食のお話です。

～給食のおいしさへの工夫と楽しさ～

★おいしさの理由

1・主食・主菜・副菜のそろったおいしさ

ごはんを中心に、主菜（肉・魚等）と副菜（野菜・いも・海藻等）を組み合わせて、栄養的にも味的にもバランスのよい給食を提供します。



2・多種類の食材で作るおいしさ

たくさんの種類の食材で調理することで、それぞれの食材のうま味が凝縮し、特別なおいしさが引き出されます。



4・毎日出来立てのおいしさ

適時・適温はおいしさの必須条件！園では子どもたちの食べる時間に合わせておいしい給食を作ります。



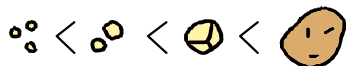
5・出汁をベースにしたおいしさ

園では昆布とかつお節からじっくり時間をかけて出汁を取っています。和食の「出汁」をベースにし、子どもたちにとって安心できる風味とうま味の効果でいろいろな食材に挑戦する機会を増やします。



6・咀嚼・嚥下機能に合わせたおいしさ

咀嚼・嚥下機能が未発達な子どもたちが、無理せずおいしさを楽しめるように、食べ物の大きさやかたさを調整します。



～3月の食育～

3月の食育は「バイキング給食」をしました。みんなが選びやすいように、ゆかりとわかめのおにぎり、お魚とお肉の主菜から二択で選びました。すまいるちーむさんはおにぎりを選び、ぴーすちーむさんはおにぎりとお肉を選びました。すまいるちーむは、大好きなおにぎりを目の前にすると両方とも選ぶとしながらも好きなおにぎりを選び、自分で積極的にラップを外しておにぎりを頬張っていました。ぴーすちーむはお皿を持って先生のところまできて楽しそうに選びながらももしっかりお皿を持って自分のごはんを運べていました。最後はお皿も自分で返しに来てくれて「美味しかった」「ありがとう」と言ってくれました。ぴーすちーむさんは最後のイベントだったので楽しんでくれてよかったです。

