

食育だより



ご入園・ご進級おめでとうございます。

春風の心地よい季節になり、新年度がスタートしました。

保育所給食では、お友だちと一緒に食べる食事が“おいしい”“楽しい”と感じることや旬の食材や地域の料理・食材を味わうことを大切にしたいと思います。

今年度もどうぞよろしくお願い致します。



保育所給食の形態と量



保育所給食の形態は「ミルク」「離乳食」「1～2歳児食」「3歳以上児食」に区分されます。

離乳食は個人の発達段階にあわせて提供します。

ご家庭でも月齢にあわせて様々な食材にチャレンジしてみましょう。

1～2歳児には保育所の給食（10時のおやつ、昼食、3時のおやつ）で1日に必要な量の**50%**を提供します。この時期はまだ十分に咀嚼ができないので、誤嚥しやすいもの、繊維質が多く食べにくいものなど、食材の選び方や切り方に配慮が必要です。

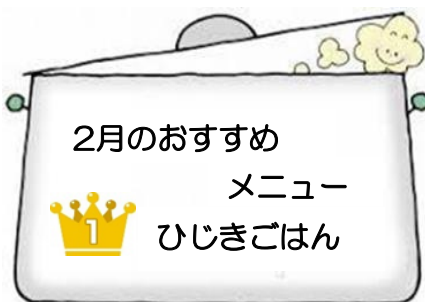
3～5歳児には昼食と3時のおやつで1日に必要な量の**45%**を提供します。3歳を過ぎると奥歯での噛み合わせが安定し、大人の食事に近い食事が可能となります。食の世界を広げ、食わず嫌いや好き嫌いをなくすためにも、お友だちと一緒に楽しく食べながらいろいろな食べ物に慣れるようにします。



給食をスムーズに進めるために…



- まだ食べたことのない食材は、何回か家庭のメニューに取り入れてみましょう。
- 誤嚥や窒息予防のために、家庭でも使用する食材や大きさ、調理法を工夫し、噛む練習をしましょう。
- 朝ごはんの時間が遅くなって給食が食べられない、といったことがないように、早寝早起きの習慣を身につけましょう。



ひじきは長ひじきよりも芽ひじきが食べやすいです。水分がほとんどなくなるくらいまで煮詰めましょう。

ひじきごはん（5人分）

米	2合
芽ひじき	10g
鶏肉	70g
人参	1/4本
油揚げ	1枚
サラダ油	適量
砂糖	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
水	100cc

- ①ひじきを水で戻しておく。
- ②米を洗い、規定量より少なめの水で炊く。
- ③人参はせんぎり、鶏肉と油揚げは細かく切る。
- ④鍋に油を入れて鶏肉を炒め、色が変わったらひじき、人参、油揚げも炒める。
- ⑤砂糖、しょうゆ、酒、水を入れて煮詰める。
- ⑥炊き上がったごはん混ぜる。