



しょくいくだより



5月号

2022年4月28日

社会福祉法人

国立保育会

富士本保育園



新年度が始まり、あっという間に1ヵ月が経ちました。少しずつ保育園に慣れて来た様子が伺えます。給食でも、まずは親しみやすい献立を中心として考えています。しっかり、ごはんを食べて毎日を元気に過ごせるといいですね。



園での取り組み



～必要な栄養素の提供～

子どもに必要な栄養を満たした食事を、食育の一部として計画的に提供しています。食経験の少ない子どもが無理なく、楽しく食べることができ、必要な栄養も摂取できるように、食材と調理法を選択しながら主食・主菜・副菜をそろえています。

特に健康に欠かすことができないビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む「野菜」を積極的に取り入れています。また、将来の生活習慣病に配慮し、「減塩」を心がけ、健康的な食事で、しっかり栄養を摂取することを目指しています。

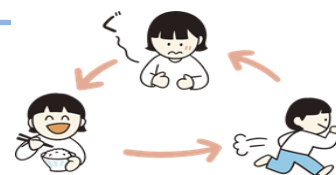


～空腹や食欲を感じる

生活リズムの確立～

食に対する意欲を持ち、食べることを楽しむためには「お腹がすいた」という感覚が持てる生活を送る必要があります。そのためには、十分に遊び、空腹や食欲を感じ、それを満たす心地よさのリズムを子どもが獲得することが重要です。

園では、規則正しい生活の中で、身体を十分に動かすことができる時間を設けて、食欲アップにつなげています。



～成長に合わせた食事の提供～

子どもの咀嚼や嚥下機能などの発達に応じて、食材の種類、量、大きさ、固さ、食具などを配慮し、食に関わる体験が広がるように工夫しています。

また、子どもの自立心の芽生え、自主的に食べようとする姿なども尊重しながら、一人一人の子どもに合わせた食事支援を心がけています。

～食べる事に挑戦できる環境づくり～

動物は、甘味に対しては先天的嗜好を持っていますが、酸味や苦味に対しては、本能で危険なものとして避けようとしています。食経験の少ない子どもが嗜好を獲得するためには「食べてみよう!」と試みることができ環境を整えることが大切です。

園では、友達や保育士の食べる姿、また会話を通して食べ物への興味関心を育みます。家庭でも、子どもと一緒に「食」を楽しむことが、嗜好の獲得につながります。

(いただきます)

