

## 平成24年度保育園・幼稚園給食の取り組み及び指導について

## 1.給食の役割

- (1)質・量をはじめ栄養のバランスの摂れた「給食」や「おやつ」を提供することにより、児童の心身の健全なる成長・発達・健康の維持増進を図る。
- (2)基本的欲求である食欲が満たされると共に、子どもの情緒の安定と心の安らかな発達を図る。
- (3)味覚が形成されるこの時期に、食事のマナーや食事前の手洗いなど衛生等を含む「望ましい食習慣」の形成を図る。
- (4)園での生活に変化や潤いを与え、明るい人間関係を養う。
- (5)給食を通して、家庭や地域へ健康・栄養・衛生等の情報発信をし、食生活改善の推進を図る。

## 2.特色ある給食の実施

## \*ふれあい給食

親子で楽しく会食しながら、子どもの園での様子や給食内容等を確認し、給食への理解を深める。

## \*行事食

伝統行事や郷土の味を伝えるため、行事食を積極的に給食へ取り入れる。また、旬の食材を使った給食から季節感を養う。

## \*バイキング給食

自ら料理を選択し、バランス良く自分の適量を取り分ける力を養う。また、楽しい雰囲気の中で「食を楽しむ心」を育てる。

## \*地産地消

地元農家や市産業課の協力を得て、清須市内で作られた野菜を給食に取り入れる事により、地元の風土を身近に感じると共に、野菜作りに携わっている人達への感謝の心を育てる。

## \*アレルギー除去及び代替食

食物アレルギーの有無を保護者へ問診し、アレルギー除去が必要と認められる場合は、(医師の診断等証明必要)、通常の献立とは別にアレルギー除去食及び代替食を用意する。

## 3.食育指導の実践

食習慣の基礎が形成されるこの幼児期に、望ましい食習慣を身につけられるよう「食育指導」を行う。

## \*給食だより

毎月配布する給食献立表の右半分の紙面を使って、食に関する情報を家庭へ発信する。



Table with 7 columns: Day, Meal Name, Blood/Meat/Bone, Energy, Body Regulation, Infant Special, Infant Snack, All-day Snack. Rows include meals like 'ごはん', '牛乳', '冷やしうどん', etc., with detailed ingredient lists.

献立名の☆印は0、1歳児が乳児用別献立になります。


※ 都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

# 夏を元気に過ごす食生活の3つのポイント


## 食欲をそそる工夫

**酸味を使ってさっぱり料理**



レモン汁の利用：てんぷらの天汁、冷たいスープ、おひたしなど  
酢の利用：焼き魚に酢じょうゆ、白酢あえ、ごま酢あえなど

**冷たくして**



スープや清汁を冷やしたり、1品冷やした料理を加えるのもよいでしょう。

**香りでアクセントをつける**



香りの野菜を加えて味にポイントをつけます（しょうが、みょうが、しそ、青とうがらしなど）。

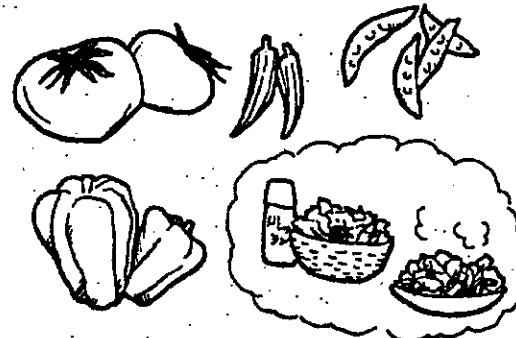
## 魚・肉・大豆製品のどれかは毎食食べる

夏バテしないためには、良質たんぱく質をしっかり補うことです。  
魚、肉、大豆製品、卵のどれかを毎食、食べるようにします。なお、魚と肉は半々くらいの割合にします。



## 夏野菜を毎日たっぷり

トマト、ピーマン、いんげん、オクラなど旬の野菜を毎日たっぷり食べたいですね。  
カロテンの吸収をよくして、たくさんの量を食べるには、植物油のドレッシングでサラダにしたり、いためたりするとよいです。



## 夏休み中のおやつに注意!

おやつはなぜ必要なのか、気になったことがありますか？  
1日3回の食事で十分な栄養がとれない場合に必要となります。言ってみれば食事と食事の間に食べる、小さなごはんのようなものです。甘いおやつばかりでなく、果物や牛乳、サンドイッチやおにぎりなど、大事な栄養素がちゃんと入っているものも工夫しながら食べましょう。

