



## 保育園の給食紹介



乳幼児は、発育が盛んで、活発なので、大人よりも体重1kgあたりに必要なエネルギーや栄養素の量が多くなります。また、食習慣の基礎は幼児期に作られるため、この時期に良い食習慣をしっかりとつけることが重要です。

保育園給食では、安全で栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく、「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」ことも大切にしています。

### ◆保育園給食の形態と量◆

保育園給食の形態は、「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歳児には保育園の給食（午前のおやつ、昼食、午後のおやつ）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。自分で食べようとしますが、まだ上手にできないことも多いです。

成長をゆっくり見守りながら、少しずつ食事のマナーも教えます。

3～5歳児には昼食と午後のおやつで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。



### ◆保育園での給食をスムーズに進めるために・・・◆

- ・保育園で初めて食べることを避けるために、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。
- ・誤嚥や窒息を予防するためには、噛む力を育てることも大切です。保育園だけで身につけることはなかなか難しいので、家庭でも使用する食材や大きさ、調理法等を工夫して、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、朝ごはんを食べる時間がなくて元気がでない…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。
- ・食物アレルギーや食欲のことなど、食事のことで気になることは、保育士や給食職員に相談してください。給食を楽しんで食べることが出来るように、保育園の職員みんな関わっていきます。