



令和6年 6月 栄養だより

藤井寺市立保育所・道明寺こども園

こども達の健康を支える「給食」 ～保育所の給食ができるまで～

新年度が始まり2か月が経ちます。新規入所(園)のお子さんも、給食に慣れてきたでしょうか？
乳幼児期の食事は、こどもの体を作り、心を育て、「生きる力の基礎」を育みます。保育所・こども園では、健康的な食事を「安全」に「おいしく」食べられるよう、様々な工夫をしています。
そこで今回は、「保育所の給食ができるまで」を紹介いたします。

★保育所の給食ができるまで

①献立原案の作成

栄養士が、食品のバランスや調理方法、こどもの嗜好などを考慮して、献立の原案を作成します。

行事食や季節の食べ物
も取り入れてますよ！



②給食会議

献立原案をもとに、アレルギー症児に対する除去食を
考えたり、食材料について検討します。

給食会議のメンバーは、
保育士・保健師又は看護師・
調理師・栄養士です。



また調理師が作る側の立場から、調理工程や調理の工夫点、衛生面の注意点などを検討します。

③献立表・こんだてだよりの作成

給食会議で出された意見を参考に、献立原案を見直して、献立表とこんだてだよりを作成します。

④調理

献立表をもとに、各保育所・こども園で調理をします。

おいしくて、安全な
食事を作っています。



⑤配膳

いただきま〜す！



★食べる意欲を育てる働きかけ

友達との会話や、友達が食べる姿を見ること、そして保育士の励ましは、こどもの「食べてみよう！」という気持ちを育みます。

また、実際に食事作りに関わったり、調理師と触れ合うことも大切にしています。

おいしいよ！

食べてみようかな？



★職員会議→給食会議

各保育所・こども園の職員会議で、保育士が食べさせる側の立場から、実施献立について、意見を出します。

職員会議で出された意見と、調理師が喫食状況を見に行った様子を給食会議で持ち寄り、次の献立に反映させます。

こどもの嗜好を把握して、苦手な食品も食べられるように工夫します。

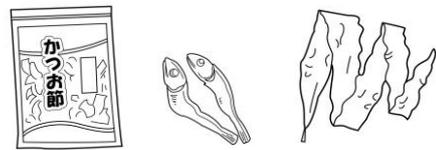


★給食材料納入業者庁内選定委員会

価格だけで決めるのではなく、一部食材については、試食をして点数制で決めています。嗜好に偏りが出ないように、委員会は、給食会議のメンバー（調理師は選抜メンバー）で構成されています。

食材は、新鮮で、添加物の少ない物の使用を心がけています。

給食では、食材本来のおいしさを十分に味わってもらうために、「だし」のうま味と風味を十分に活用して、おいしく食べられるように工夫しています。



★空腹を感じるリズム作り

おいしく食べるためには、空腹を感じ、それを満たす心地よさを知ることが大切です。

園では、規則正しい生活の中で、体を十分に動かすことができる時間を設けています。



お休みの日も、できるだけ園での生活リズムに合わせたスタイルで過ごしてくださいね！



調理室からこんにちは！

（献立紹介） <ヨーグルトパン> 11日(火)・25日(火) 3時

（材 料） -4人分-

強力粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	大さじ1
塩	少々
油	大さじ1
無糖ヨーグルト	70g

（作り方）

- ① 強力粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩を混ぜておく。
- ② ①に油と無糖ヨーグルトを加え、全体をよく混ぜ合わせる。
- ③ 全体がひとつにまとまったら、4つに分けて、一人分ずつ丸める。
- ④ 天板にクッキングシートを敷いて、③を並べて、170℃15分で焼く。

イーストを使って発酵しなくてよいので、簡単に作れるパンです。
お休みの日に、お子さんと一緒に作ってみてください！

