



令和7年 6月 栄養だより

藤井寺市立保育所・道明寺こども園

「安全でおいしい食事」で心と身体の健康を！

園では、こども達が安心して食べられるよう、安全な食事づくりを第一に考えています。そして、食を通して、食べる楽しさや大切さを伝えていきたいと思っています。

今月のおたよりでは、安全な給食づくりの工夫と、こども達に「おいしい！」と感じてもらうために必要な配慮についてお伝えします。

ご家庭の食事づくりの参考にしてください。



★安全な給食づくりのために

・衛生管理の徹底

免疫力が未発達な乳幼児は、食中毒菌に感染すると、大人よりも重症化しやすく、命に関わるケースもあります。そのため、園の給食づくりでは、徹底した衛生管理を行っています。

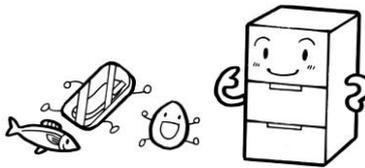
菌をつけない

基本は手洗い



菌を増やさない

納品後はすぐに冷蔵庫へ



菌をやっつける

調理の時は十分な加熱を



・誤嚥(ごえん)予防

誤嚥とは、食べ物や異物が気管に入ってしまうことで、窒息や肺炎などの原因となることがあります。咀嚼(そしゃく)嚥下(えんげ)機能が未発達な乳幼児への食事の提供では、特に気を付けなければいけません。

調理師は作る側の立場から、調理で工夫しています。

食べ物



一口で食べられる大きさ、又はかじり取りができる形にカット



硬いもの、喉に詰まりやすい形状のものを避ける

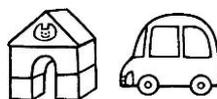


一度に口に入れる量を少なくするよう声かけ

環境



正しい姿勢で座る



気が散るものが目に入らないようにする



笑わせたり、びっくりさせたりしない



食べ物を口に入れたまま席を立たない

★安心感を与える「快適な食環境」

園では、こども達がおだやかな雰囲気の中で、食事に集中できる食環境づくりを心がけています。



適切な温度・湿度



光・明るさ



清潔な環境



落ち着ける雰囲気

★おいしい！と感ずるために

・「食べるきっかけ」を大切にす

繰り返、刺激にさらされると、その刺激への親近感が増すことがわかっています。これは「見れば見るほど好きになる」ということです。園では、食べ物を身近に感じられる体験を大切にしています。



食材を見る・触る



食べ物を育てる

食べてみようかな？

おいしいよ！

・「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、そして保育士の声かけや励ましは、こども達の「食べてみよう」を育みます。また、実際に食事づくりに関わったり、給食をつくる人と触れ合うことも大切にしています。



・空腹を感じられるリズム

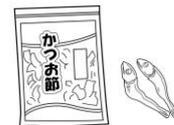
おいしく食べるためには、空腹や食欲を感じ、それが満たされた時の満足感を知ることが大事です。園では規則正しい生活の中で、身体を十分に動かす時間を設けて、食欲アップにつなげています。



・五感(味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚)への配慮

「おいしい！」と感ずてもらうためには、こども達の五感に配慮し、嫌悪感を減らしながら、食への興味・関心を高めることが重要です。

味覚(うまみ)



視覚(彩り・盛り付け)



調理室からこんにちは！

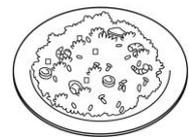
(献立紹介) <ドライカレー> 13日(金)昼

(材料) -4人分-

(作り方)

米	200g
玉ねぎ	150g
人参	20g
パセリ	3g
豚ミンチ	120g
油	小さじ2
カレー粉	小さじ1/2
トマトホール(缶)	80g
ケチャップ	大さじ2
砂糖	小さじ1/2
ウスターソース	小さじ1/2
塩	小さじ1/5
水	大さじ2

- ① 米は洗って、炊く。
- ② 玉ねぎ・人参・パセリは、みじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱して玉ねぎ・人参を炒め、しんなりしてきたら豚ミンチを加え、ポロポロになるように炒め合わせる。
- ④ ③に火が通ったらカレー粉を加えて、香りが出るように炒める。トマト(缶)を加えさらに煮込み、ケチャップ・砂糖・ソース・塩・水を入れて、水分がなくなるまで煮込む。最後にパセリを入れる。
- ⑤ ①に④を混ぜる。



・水の量は調整してくださいね。
 ・混ぜご飯なので、簡単にできますよ。
 ・こども達に人気のメニューです。
 ほんのりカレーの風味があり、食欲のない夏場でもおいしくいただけます。

