



令和8年 6月 栄養だより

藤井寺市立保育所・道明寺こども園

食べて、育て、生きる力に！ 健やかな成長を支える「給食」

こども達は、新しい環境でたくさんの刺激を受け、園での生活にも慣れてきた頃でしょうか。

給食室では、「豊かな心と体を育む給食づくり」「食育を通して意欲的に食べられるようにする給食づくり」「食を通してこどもの成長・発達を促す給食づくり」を目標に、単に栄養を摂るだけでなく、食事の楽しさや感謝の気持ち、体の健康を自分で守る力が育つようにと、安全でおいしい給食を提供しています。

園と家庭の協働で、こども達の健康を共に支えていきましょう！



★生きる力を育む3つのアプローチ

食事が、どのようにこどもの「生きる力」につながるのか、具体的な3つのアプローチをご紹介します。

1. 健康的な食事づくり

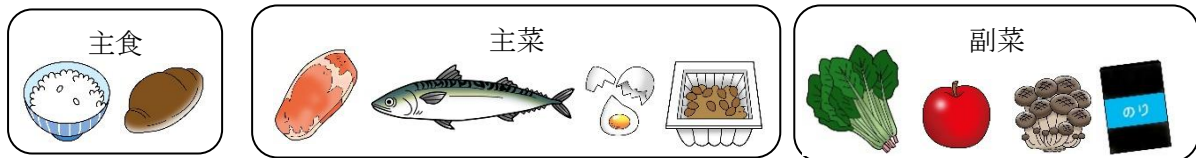
こどもの食経験に配慮しながら、成長期に必要な栄養を過不足なく補給できる献立を作成しています。同時に、だしや旬の食材の味を生かした薄味調理をし、健全な体と豊かな味覚を育みます。

○「主食・主菜・副菜」がそろった栄養バランスが良い献立

主食：米・パン・めんなど・・・炭水化物が豊富で、体内でエネルギー源になります。

主菜：魚・肉・卵・大豆製品など・・・たんぱく質が豊富で、骨や筋肉など体をつくるもとになります。

副菜：野菜・果物・きのこ・海藻など・・・ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、体の調子を整えます。



○味覚の形成を促す献立

だしを生かした献立



素材の味を楽しむ



塩ゆでだけでもおいしいよ！

多様な味覚体験を提供



春の味は苦味があるね！

2. 安全・安心に食べられる給食づくり

衛生管理マニュアルを遵守し、手洗いや消毒を徹底することで、食中毒予防に万全を期しています。また、乳幼児期は、まだ咀嚼(そしゃく)や嚥下(えんげ)機能が未発達なので、誤嚥や窒息の危険がないよう、食材の大きさや硬さなどに注意を払った食事づくりを心がけています。

○衛生管理

中心温度を測っているよ！

納入業者・食材の品質管理

- ・入荷日時記録。
- ・品温、確認。



調理室での衛生管理



調理時の加熱の徹底



○誤嚥予防

作る側・・・発達に合わせた大きさや硬さに配慮



食べる側：落ち着いた環境でしっかり噛んで食べる



3. 楽しく食べられる環境づくり

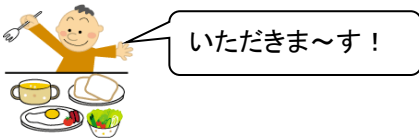
給食の時間は、友達と一緒に食べることで、協調性や社会性を育む大切な場です。「いただきます」「ごちそうさま」を通して、感謝の気持ちや食事のマナーを学びます。

また、楽しい雰囲気の中で、食への興味を引き出し、自分で食べようとする意欲を伸ばします。

感謝の気持ちを育むマナー

友達と一緒に食事を楽しむ

食べ物への興味・関心



★給食をおいしく食べるために ☀️🌈☁️🌧️☁️🌈☀️🌧️☁️🌈

給食の時間をより充実させるために、ご家庭で「生活リズムを整える」ことの実践をお願いします。

○規則正しい生活リズムの確立

食事・睡眠・遊びの時間を一定に保つことで、体が活動モードにスムーズに切り替わります。



○元気な体で登所(園)

ぐっすりよく寝て、すっきり元気よく登所(園)することで、園でしっかり体を動かすことができます。体が動くとお腹がすき、給食を一層おいしく感じ、「食べる意欲」が高まります。

○朝食の大切さ

朝食は1日の活動のエネルギー源です。園での活動を支え、活発に遊ぶためにも、必ず朝食を採る習慣を大切にしてください。

調理室からこんにちは！



(献立紹介) <ひじきご飯> 6月1日(月)・15日(月) 昼食

(材料) -5人分-

米	250g	人参	40g
だし昆布	2g	うすあげ	20g
鶏ミンチ	30g	油	大さじ 1
土生姜	2g	しょうゆ	大さじ 1/2
芽ひじき	4g	塩	小さじ 1/3

(作り方)

- ① 米は洗い、だし昆布を入れて炊く。
- ② 芽ひじきは、水で戻しておく。
- ③ 人参は千切り、油抜きしたうすあげは細切り、土生姜はすりおろして、生姜汁を鶏ミンチにまぶしておく。
- ④ 鶏ミンチ、人参、ひじきの順に炒め、うすあげを入れて、少々の水を加えて煮て、調味する。
- ⑤ ①に④を混ぜる。

これ1品だけでも十分な朝ごはん。余裕のある時は、味噌汁を足すと、なおGOOD！

