

# 5月給食だよ

魚津市健康センター

## 子どもの食事で大切なこと

乳幼児の食事は、栄養補給だけでなく豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくために大切です。給食では、「おいしく食べること」「人と食事を楽しむこと」ができるように、日々の生活と遊びの中で、意欲的に食に関わる体験を積み重ねることを大切にしています。子どもの生涯にわたる心身の健康のために、家庭と園での生活の中で「食を営む力」を育みましょう。

## お家でもやっていきたい食事で大切な事

### ★成長に合わせた食事の提供

子どもの咀嚼や嚥下機能などの発達に応じて、食材の種類、量、大きさ、固さ、食具などを配慮し、食に関わる体験が広がるように工夫しています。また、子どもの自立心の芽生え、自主的に食べようとする姿なども尊重しながら、一人一人の子どもに合わせた食事支援を心がけています。

<食材の選択・切り方・調理法>

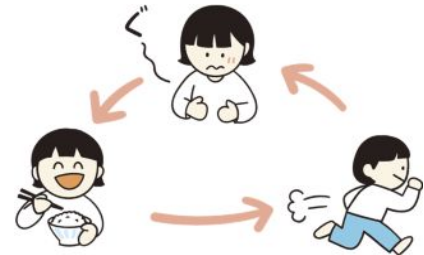


<お箸への移行>



### ★空腹や食欲を感じる生活リズムの確立

食に対する意欲を持ち、食べることを楽しむためには「お腹がすいた」という感覚が持てる生活を送る必要があります。そのためには、十分に遊び、空腹や食欲を感じ、それを満たす心地よさのリズムを子どもが獲得することが重要です。園では、規則正しい生活の中で、身体を十分に動かすことができる時間を設けて、食欲アップにつなげています。



### ★食べることに挑戦できる環境づくり

動物は、甘味に対しては先天的嗜好を持っていますが、酸味や苦味に対しては、本能で危険なものとして避けようとする。食経験の少ない子どもが嗜好を獲得するためには「食べてみよう!」と試みることができる環境を整えることが大切です。園では、友達や保育士の食べる姿、また声かけなどを通して食べ物への興味関心を育みます。家庭でも、子どもと一緒に「食」を楽しむことが、嗜好の獲得につながります。



友達と一緒に食べる



食事に集中できる環境づくり



個々に合わせた声かけ

## たけのこごはん

(材料 米2合分)

米 2合  
塩 小さじ 1/3  
油揚げ 12g  
たけのこ 120g  
にんじん 50g  
しいたけ 40g  
だし汁: 50cc

(作り方)

- ①油揚げを細かく切って熱湯を通します。
- ②たけのこ、にんじん、生しいたけをせん切りにします。
- ③①と②を鍋に入れてだし汁、しょうゆ、酒を加えてさっと煮ます。
- ④米に塩と③を加えて普通の水加減にして炊きます。

しょうゆ: 大さじ 2/3

