

ご入園・ご進級おめでとうございます。

新年度がスタートしました。子ども達は、お部屋の移動や新しい担任・お友達など新しい環境に慣れることに精一杯だと思えます。

4月の給食は、子ども達にとって食べやすく、人気の高いメニューを多くしています。

保育園の食事とは？

* 毎日の献立は、園オリジナルのものです。

* 3歳児以上の幼児クラスでは自主性を援助し、楽しく食べることができるように配慮しています。また、グループごとの会食形式でキッチン職員と一緒に食事をする機会もあります。

* クリスマスやひなまつり会食会の時は、その行事にちなんだ特別メニューとなります。誕生会の際は1年を通して、同じおばちゃんにきていただき一緒に遊んだり、食事をしています。

* 毎日のおやつは手作りを進めています。内容も軽食的なものも多くボリュームもあります。市販菓子を使用する場合には、無添加のものを準備しています。

* アレルギー対応の食事も考慮しています。お気軽にご相談ください。

* 献立は和食中心を心がけ、食材は原則国産のものを使用し、輸入果物の使用は避けるなど努力しています。

平成30年度保育園における栄養給与目標量

	エネルギー	蛋白質	脂肪
1～2歳児	550kcal	18g	16～19g
3歳児以上	560kcal	18g	16～19g



※保育園では、子どもたちの1日にとらなくてはならない栄養量の、1～2歳児では50%、3歳児以上では40%（但し微量栄養素は50%）とれるよう目標を立てています。

食育目標 1年間子どもの成長を見守りたいと思います。

ひよこ 一人一人に見合った離乳食作りと進め方。

ばんび 1人で何でも食べられることができる食事の援助。

うさぎ 食事を楽しむことができる雰囲気作りと食事の援助。

りす マナーを覚える。苦手なものの克服。

ひつじ 食事のマナーを身につける。

食事の楽しみ方再発見。（クッキング・お手伝いなど）

ぞう 食べ物と健康について理解する。

楽しんで食事することを体験する。



本年度遠足の日およびクッキング日程予定

	ばんび組	うさぎ組	りす組	ひつじ組	ぞう組	備考
5月10日	/	/	/	家	ク	ひつじ組乗り物利用
9月21日	/	家	家	家	ク	ひつじ組乗り物利用
10月16日	/	/	/	園	園	ひつじ、ぞう組芋掘り遠足
10月19日	/	/	ク	ク	ク	さつま汁パーティー
11月8日	/	家	家	ク	家	ぞう組乗り物利用
11月30日	/	/	ク	/	/	りす組クッキング
12月19日	/	/	/	/	ク	クリスマスおやつ作り
1月11日	/	/	/	/	ク	風の子祭り 焼きそば用野菜ちぎり
1月25日	/	/	/	/	ク	ぞう組クッキング
3月6日	/	家	家	ク	家	卒園遠足 ぞう組乗り物利用

→ 食事が出ます。 家 → おうちからのお弁当。 園 → 園で準備するお弁当。

ク → クッキングをします。

噛むことの大切さ

近年は、食生活の変化に伴い、やわらかい物を好んで食べる傾向から、特に子どもの噛む力が弱くなってきていると言われていています。人にとって噛むことは、生きていくための大事な行為であり、たくさん噛む経験を積むことでの利点があります。

- ① **顎を発達させる。** 幼いうちから頻繁に噛むことで、顎だけでなく、頭蓋骨全体がバランスよく成長し、口を動かすことで表情も豊かになります。
- ② **唾液の分泌が増える。** よく噛むと唾液の分泌が増えます。唾液にはたくさんの酵素が含まれていて、食べ物を消化吸収しやすくするなど、さまざまな働きをします。さらに、カルシウムと結びついて、歯を強くしたり、口の中を清潔に保ち虫歯を予防します。
- ③ **脳を発達させる。** たくさん噛むと脳が刺激され血液の流れが活発になり、脳が活性化されます。幼児期ではそれに加えて…
- ④ **食べすぎを防ぐ。** たくさん噛むと、満腹中枢が刺激されて満腹感が得られます。これにより、食べすぎを防ぐことができます。
- ⑤ **気持ちを落ち着かせ、集中力を高める。** 噛むことで脳内に緊張をやわらげる化学物質が増え、気持ちを落ち着かせることができます。このようなことから保育園では、0歳児クラスでは移行食児よりおやつ前に週3回、1、2歳児クラスは週1回、幼児クラスでは2週間に1回おやつの際にするめを噛むことを継続的に行っていきたいと思えます。するめは安心の国産品、塩分の少ないものを選んで使用します。

