



しらとり保育所の食事について



しらとり保育所
給食室
令和5年度4月

～しらとり保育所の食事について紹介します～



しらとり保育所では生活や遊びのなかで食に関わり、食事を楽しみにできるように、野菜の栽培などの様々な取り組みや献立作りを行っています。

◎朝のおやつ(1～2歳児のみ)



〈スティックポテト〉



〈スティック人参〉

保育所の昼食とおやつで一日に必要な栄養の約半分を摂る必要がありますが、一度にたくさんの量を食することができない1～2歳児は、午前中に簡単なおやつを食べます。

ビスケット、クラッカー、スティック野菜などと豆乳を組み合わせます。朝の挨拶をしたり歌を歌ったりしながら、楽しい雰囲気の中で栄養や水分を補給します。

◎昼食



〈3歳未満児〉



〈3歳以上児〉

主食・主菜・副菜・汁を揃え、バランスよく食べることが意識できるような献立にしています。手の大きさに合った陶器の器に一品ずつ盛り、手に持って姿勢よく食べられるようにしています。

地元ならではの食材や旬のもの、子どもたちが収穫したもの、不足しがちな栄養素を含むもの(例えば大豆製品・野菜類・レバー・海藻類)など、たくさんの食品に出会えるよう毎日20品目程度を組み入れます。子どもの一日の塩分量は大人の約1/3です。豊かな味覚の発達や生活習慣病の予防からも薄味の習慣が身につくよう、昆布や削り節、鶏ガラなどで「だし」をとり、食品そのものの旨みを大切にします。

◎行事食

四季折々の行事にちなんだ食材や料理を組み入れ、昔ながらの伝統や地域の風習を知らせます。

また、誕生会は特別な日!子どもたちが喜びそうなメニューや盛り付けでお祝います。



あじさい寿司(6月誕生会)



クリスマス会(12月誕生会)

◎離乳食(後期食)



アレルギー等の観点から離乳食の基本は家庭に置き、ご家庭での状況を聞きながら、3回食の開始を目安に保育所での昼食を始めるようにしています。

軟らかく調理したものを手づかみできるように提供しますが、お子さんの発達や離乳食の進み具合に合わせて食品の硬さや大きさに配慮します。

安心できる環境の中で気持ちよく食事ができ、食べる機能や味覚の発達を促すよう進めていきます。

◎午後のおやつ

成長期の子どもにとってのおやつは、食事の一部です。摂りにくい食材や栄養が補えるよう、また、夕方までしっかり遊べるよう、昼食とのバランスをとりながら組み入れます。

保育所での牛乳摂取量は1日分のおよそ半量(120cc程度)です。1～2歳児は午前中に豆乳、午後に牛乳で摂取します。

〈大学芋〉



〈おにぎり、鶏レバー生姜煮〉



◎主食の基本は白ご飯

主食のご飯は、減農薬栽培で島根県推奨米の島根県産コシヒカリを使用しています。1割程度の加工麦(米粒麦)を加え、しっかり噛んで食べることで食物繊維が摂取できるようにしています。

変わりご飯は週1回、パンと麺はそれぞれ月1回程度組み入れます。

◎安全・安心な食事提供につとめます

信頼できる業者から、できるだけ地元産・県内産・国産のものを購入し、食品の品質や鮮度、衛生に細心の注意を払います。野菜や果物などの洗いを十分にすることはもちろん、乾物や缶詰も別容器に移して異物が混入していないことを確認してから使用します。

加熱食品は食品の中心部まで加熱したことを確認し、生食の野菜や果物は安全性の高い“電解水”で殺菌して提供します。

食物アレルギーへの配慮では、調味料や加工品などできるだけみんなが同じものが食べられるものにするよう取り組んでいます。

～給食室より～

青木絢美 野津久美 野田富実子
近藤淳子 野田吉子

子どもたちに楽しく、おいしい給食が提供できるように、心を込めて作ります。



今日の献立を展示します

玄関のカウンターの上にその日の食事を展示しますので、ご覧になってください。