



しらとり保育所の食事について

しらとり保育所
令和6年度4月発行

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)



〈スティックポテト〉 〈スティック人参〉

保育所の食事は一日に必要な栄養の約半分が取れるように献立を立てています。

一度にたくさんの量を食べることができない3歳未満児には、午前中にビスケット・クラッカー・芋・野菜などと豆乳を提供します。

朝の挨拶をしたり歌を歌ったりして、楽しい雰囲気の中で栄養と水分を補給します。

◎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を意識できるようにしています。手の大きさに合った陶器の器に一品ずつ盛りつけます。

地元の食材や旬のもの、所庭の畑で収穫したもの、不足しがちな栄養素を含むもの(大豆製品・野菜類・レバー・海藻類)など様々な食品に出会えるようバランス良く組み入れます。

豊かな味覚の発達と生活習慣病予防のため、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。

◎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、昼食とのバランスとって組み入れます。

牛乳摂取量は1日200~240mlを目安として、保育所では3歳未満児に70ml、3歳以上児に120mlの牛乳を提供します。



〈チーポテおやき〉 〈おにぎり・鶏レバー生姜煮〉

◎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、3回食の開始を目安に保育所での昼食を始めます。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。



◎主食の基本は白ご飯

主食のご飯は、島根県産コシヒカリを使用しています。1割程度の加工麦を加え、食物繊維が摂れるようにしています。変わりご飯は週1回、パンと麺は月1回程度です。

◎安全・安心な食事提供につとめます

野菜や果物などは十分に洗浄し、生食の野菜や果物は消毒して提供します。乾物や缶詰などは異物が混入していないことを確認してから使用します。焼き物調理では中心温度計を用い、中心部まで加熱されたことを確認し提供します。

食物アレルギーへの配慮では、使う調味料や加工品、調理方などを工夫し、できるだけみんなが同じものが食べられるようにしています。

◎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します。



〈あじさい寿司(6月)〉 〈クリスマス会(12月)〉



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。