



しょくじだより



しらとり保育所
令和8年度4月発行

しらとり保育所の食事について

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、野菜の栽培や給食の手伝いなど様々な取り組みや献立作りを行っています。

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

野菜や果物は十分に洗浄し、生食の野菜や果物は消毒して提供します。また、異物混入を防ぐため使用食材の異物チェックを徹底します。焼き物調理では中心温度計で、中心部まで加熱されたことを確認します。

誤飲誤嚥防止のため、使用する食材の選定や調理方法、食環境を工夫しています。特にりんごやなしについては年齢に応じて提供方法を分けています。

りんごやなしの提供方法

離乳食・移行食（きざみ食）
幼児食（りす・うさぎ）
幼児食（ひつじ以上のクラス）

加熱
約8ミリ幅のスライス
約1/8カット

こぐま・ぱんだ・きりんのりんごは皮付きです。



朝のおやつ(1~2歳児)

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えることができない3歳未満児には、午前中にビスケットや芋・野菜などと豆乳を提供します。

朝の挨拶や歌を歌ったりして、楽しい雰囲気の中で栄養と水分を補給します。



離乳食(後期食)

3回食の開始を目安に保育所での昼食を始めます。柔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、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。



昼食

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を中心に、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にバランス良く取り入れます。

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。

〈3歳未満児〉



〈3歳以上児〉



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。不足しがちな栄養が補えるよう、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。



行事食

四季折々の行事にちなんだ食材や料理を取り入れ、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！子どもたちが好き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)〉