



No. 1

# 食育だより

令和6年4月1日発行

## 🌸ご入園、ご進級おめでとうございます🌸

毎日、子どもたちに栄養たっぷり美味しいごはんの提供と食材に触れる機会等を取り入れた食育を行い、子どもたちの身体の成長と、日々元気いっぱい保育園で過ごせるように調理室一同協力して頑張ります。

### ～職員紹介～

- \* 増田麻美理(ますだまみり)
- \* 堀井優賀(ほりいゆうか)
- \* 数野紀代美(かずのきよみ)
- \* 中島みほ(なかじまみほ)

よろしくお願ひします。

### 《食育の取り組み》

- ・子どもたちにたくさんの食材に触れてもらい、旬の食材を知ってもらうために様々な食材を取り入れた献立を立てます。旬の食材だけではなく、焼津の特産品や普段食べないような食材も取り入れていきます。
  - ・幼児を対象に今年度は、「食の基本」をテーマに、あいさつや姿勢などについて伝えていきます。
  - ・『噛む力』をつけるために、ごぼうやれんこんなどの固い食材を、年度の前半は小さく切ったり、柔らかく茹でます。又、年度の後半には、より一層固い食材もよく噛んで食べることが出来るように調理の仕方を変えて提供します。
- 1年かけて、『噛む力』を培っていきたいと思います。



### 《ふたばの食事について》

- ・和食を中心に、洋食、中華もバランスよく献立に入れたり、新メニューを考案したりとバラエティーに富んだ献立作りを心掛けています。おやつも手作りを心がけ、手作りの良さ、出来立ての美味しさを伝えるようにしています。
- ・献立表に園で1日に食べる食事・おやつのおおよそのエネルギー値を記載しています。乳児(0～2歳児)、幼児(3～5歳児)と分け、目標値とする栄養価を設定しています。1カ月を通した栄養価の平均値が目標に近づくように献立を立てています。玄関にあるサンプルケースには、5歳児の量を展示しています。

#### 今年度のエネルギーの目標値

	エネルギー
乳児(0～2歳児)	405kcal
幼児(3～5歳児)	500kcal

- ・離乳食では、初期・中期・後期を考慮して献立を作成しています。毎月栄養士と担任が情報交換をして、個々の発達に応じた量や形態を調整し、食事を提供しています。
- ・ミニトマトやぶどうなどの丸くてツヤツヤしている食材は、窒息を防ぐため小さく切って提供しています。また、安全性の観点から、一口ゼリーは園では提供していません。お家からお弁当を持ってくる際も、ご配慮をお願いします。

### 《仲良しメニューについて》

今年度も「仲良しメニュー」を継続します。「仲良しメニュー」とは、アレルギーの原因となる食材を使わず、全員が一緒に食べられるようにしたメニューです。献立表の☆マークがある時が「仲良しメニュー」となります。マヨネーズは卵不使用のものを使用して、食事を提供していきます。