

# 保育園試食会

稲沢市立保育園



## 子どもの食生活

保育園での食事は、単に適正な栄養を満たす食事を供すればよいということではなく、将来における望ましい食生活の基礎づくりをするという大きな目標があります。生活に密着した栄養教育は生涯教育といわれますが、特に食べ物の嗜好をはじめとして、食事マナーや食習慣の基礎は、幼児期に形成されるものであり、幼児期に偏食やよくない食事マナーが身についてしまうと、それを矯正することは、最初から望ましい習慣を形成するのに比べて、何倍もの努力が必要になります。家庭でも正しい食事マナーや食習慣をぜひ心掛けましょう。

## 食を通しての幼児期の健康作り

幼児期の食事は、栄養を摂ること以外にも、心と体の基礎を形作る役割と影響力を持っています。心の発達、脳の発達からみた味覚と食嗜好、食習慣の形成、生活習慣予防の面からも、幼児期の食事の大切さを見直してみましょう。

- ① 新しい味に出会ったときの、ワクワク・ドキドキとした経験は、子どもの好奇心と意欲を育てます。新しいことに挑戦し、乗り越え、達成する喜びにつなげましょう。
- ② 幼児期にくり返し食べた食べ物の味や匂い、その経験や食環境は脳に刷り込まれ、食嗜好を形成します。いろいろな食材や調理形態に、楽しく挑戦しましょう。
- ③ 生活習慣病の予防は、乳・幼児期から和食（昔からの伝統食）に親しむことから始まります。『だしの旨味』、『うす味の和食』をバランスよく取り入れましょう。

## 幼児食のあり方

- ① 幼児はからだの割合に比べ多くの栄養量を必要とします。しかし、消化吸収の機能が未熟で1回に食べられる量は少ないため、おやつも食事の延長と考えましょう。
- ② 大人の食事を量だけ減らして与えるのではなく、幼児が食べやすい料理になるよう、切り方、味付け、軟らかさ、水分量等に一手間をかけて、調理の工夫をしましょう。
- ③ 食品や料理の範囲を広げていくことは大切ですが、急激な拡大は、小食、偏食、拒食といった問題を生じることもあります。年齢や発達に応じて段階的に、食品や料理に慣れていけるよう、工夫や励ましをしましょう。

## 保育園での栄養給与目標量

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	備考
1～2 歳児	506	20.3	15.2	231	2.4	200	0.28	0.31	21	昼食とおやつで1日の50%
3～5 歳児	591	23.6	17.7	259	2.5	*208	*0.32	*0.37	23	昼食とおやつで1日の45%

(ただし\*は日常不足しやすいため、目標量を50%とします)

## —保育園での給食—

### 「主食について」

- ・ 米飯は週3回以上です。
- ・ パンは週1回程度です。
- ・ 麺は月2~3回です。(基本火曜日)



### 「副食について」

- ・ 味付けは薄味にしています。
- ・ 食材の種類を多くし、特に野菜を多く使うようにしています。
- ・ 子どもの食べやすい大きさ、固さ、舌ざわりを考慮しています。
- ・ 適温で食べられるようにしています。
- ・ 衛生に気を付け、安心・安全な給食作りに努めています。

### 「おやつについて」

- ・ 菓子類は添加物が少なく安全なものを取り入れています。
- ・ お昼で不足した食品を取り入れることもあります。

## —家庭での食事—

- ・ 早寝・早起きをし、朝食は必ず食べて登園しましょう。
- ・ 薄味を心がけましょう。
- ・ 夕食は、献立表を参考にして、給食で取れなかった食品を取り入れましょう。
- ・ 大人がよい手本を示し、正しい食事のマナーを身につけましょう。
- ・ ある程度の年齢になったら、食事の準備・後片付けをお手伝いしましょう。

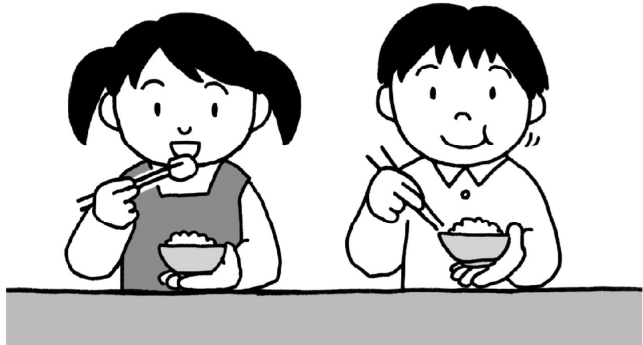


## —食事のマナー—

- ・ 食事やおやつの前には、必ず手を洗いましょう。
- ・ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- ・ 足が床に付いた状態で姿勢を良くし、食器と箸やスプーンを正しく持ちましょう。

# き 気を付けよう！ しょくじ 食事のマナー

いっしょに食べる人が嫌な  
おも 思いをしないように、きち  
んとした しょくじ 食事のマナーを身  
につけよう！

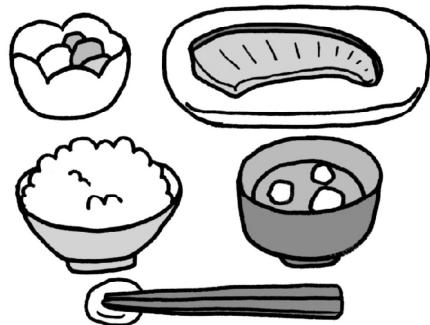


## ◆ あいさつは元気よく！



しょくじ じゆんび ととの 食事の準備が整ったら「いただきます」、食べ  
お 終わったら、作ってくれた人への感謝の気持ちを  
こめて「ごちそうさまでした」とあいさつをしよう。

## ◆ ただ 正しく置こう！



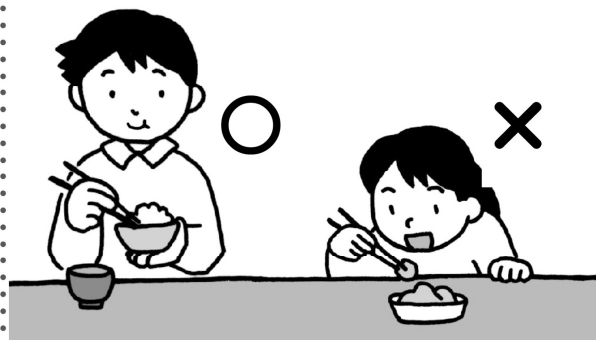
はん ひだり しる みぎ ごはんは左、汁ものは右、はしは持つ方を右に  
して手前に置こう。おかずはごはんや汁ものもの向  
こう側に置こう。

## ◆ しせい ただ 姿勢は正しく！



せすじ の 背筋を伸ばして、イスに深く腰かけよう。テー  
ブルとおなかの間は、こぶしひとつ分くらいあ  
けるようにしよう。

## ◆ しょっき て 食器に手をそえる



はしを持っていない手は、しょっき 食器にそえるか、  
しょっき 食器を持つ。しょっき 口に近づけて食べるのは、  
マナー違反だよ！