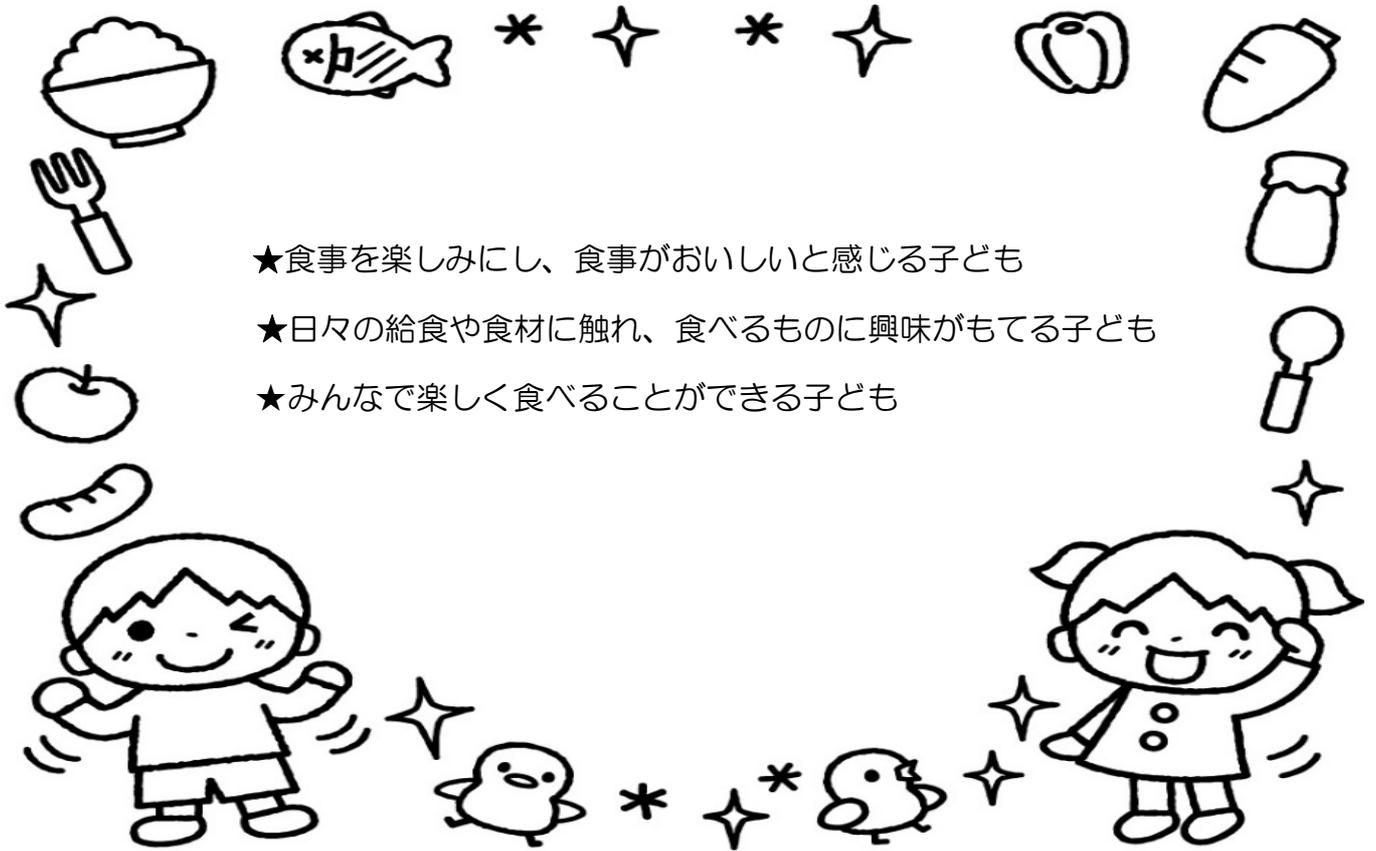


食事について

【子どもの食育年間目標】



目次

	ページ
保育園給食の目標-----	1
川崎市における保育園をめざす子ども像-----	1
年齢別食育目標-----	2
1. はじめに-----	3
2. 献立の作成について-----	3
3. 食材の購入先-----	4
4. 給食について-----	4
5. 給食の提供-----	5
6. 主食提供について-----	6
7. 離乳食について-----	7
8. 食育について-----	8
9. 衛生管理について-----	8
10. アレルギー対応-----	9
11. 配慮食-----	9
12. 家庭での食事について-----	10

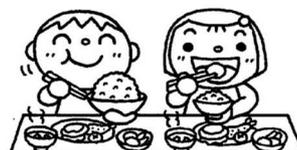


保育園給食の目標

- ① 適切な食事を提供することによって、健康な心と身体を育て、健康な生活リズムを身につけるなど、健康の維持増進、体力の向上を図る。
- ② 基本的欲求である食欲が満たされるとともに、情緒及び子どもの心の安定を図る。
- ③ 健康に食嗜好、食事態度、衛生的な習慣づくりなど、望ましい食生活習慣の形成を図る。
- ④ 家庭的な温かい楽しい食事の提供により、他の人と親しみ支え合うために自立心を育て、人とかかわる力を養う。
- ⑤ 人が築き、継承してきた様々な文化に触れ、理解し、食習慣やマナーを身につける。
- ⑥ 栽培活動からそれを食する体験を通して、いのちのあるものを大切に、いただくことへの感謝の気持ちを育み、自らも含めたいのちを大切にする力を養う。
- ⑦ 素材に目を向け、かかわり、調理することに関心を持つ力を養う。
- ⑧ 保育園の給食を通して、家庭及び地域社会の健康、栄養、衛生に対する関心を高め食生活の改善を推進する。

川崎市における保育園のめざす子ども像

- ① 「いきいきとあそび、空腹感を感じ、食事を楽しみにする子ども」
- ② 「身近な大人や友だちと一緒に食べることを楽しいと思える子ども」
- ③ 「食べものや料理に興味・関心を持ち、いろいろなものを喜んで食べる子ども」



《年齢別食育目標》

0 歳児クラス	<ul style="list-style-type: none"> ・安定した人間関係の中で、ミルクを飲み、離乳食を食べ、心地よい生活を送る ・いろいろな食べものを見る、触る、味わう経験を通して、自分で食べようとする ・ゆったりとした雰囲気の中で食事をする
1 歳児クラス	<ul style="list-style-type: none"> ・おなかがすき、食事を喜んで食べ、心地よい生活を味わう ・保育者を仲立ちとして、友だちとともに食事を進め、一緒に食べる楽しさを味わう ・ゆったりとした雰囲気の中で楽しく食事をする
2 歳児クラス	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな種類の食材・料理を味わい、自分から進んでいろいろな食べ物を食べる ・保育者を仲立ちとして、友だちとともに食事を進め、一緒に食べる楽しさを味わう ・食生活に必要な基本的な生活習慣や態度を知り、楽しい雰囲気の中で食事をする
3 歳児クラス	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活に必要な基本的な生活習慣や態度を身につける ・身近な人と一緒に食べる楽しさを味わう ・保育者と一緒に野菜を育て、収穫することを楽しむ ・食事にふさわしい雰囲気の中で食事を楽しむ
4 歳児クラス	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活に必要な基本的な食習慣やマナーを守ろうとする ・友だちと一緒に食事をする楽しさを味わう ・栽培物を通し成長や変化を知り、収穫することを楽しむ ・食事にふさわしい雰囲気の中を知り、食事を楽しむ
5 歳クラス	<ul style="list-style-type: none"> ・食習慣、マナーを身につけ、正しく箸や食器を持ち、姿勢よく食べる ・様々な人と一緒に食べることを楽しむ ・食事にふさわしい環境がわかり、食事を楽しむ ・栽培物を通し、自然の恵みを知り、食材を身近に感じ、大切に食べようとする ・食材を知り、調理する人へ感謝の気持ちを持ち、よく味わって食べる ・身体と食物の関係を理解し、意識して食べる

1. はじめに

保育所における食育は、健康な生活の基本としての「食を育む力」の育成に向けその基礎を培うことを目標にしています。子どもが生活と遊びの中で、意欲をもって食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに成長していくことを期待するものであります。乳幼児期にふさわしい食生活が展開され、適切な援助が行われるよう、食事の提供を含む食育計画を全体的な計画に基づいて作成し、その評価及び改善に務めます。

主食、副食を一人一人の様子を見ながら必要に応じ、保護者の方と確認し合い安全面に充分配慮して実施しています。



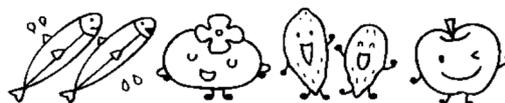
2. 献立の作成について

- ・離乳食、乳児／幼児食、おやつ、補食、夕食の献立作成から調理までを園の調理室で行っています。
- ・献立は川崎市の作成されたものをできるだけ参考にして、一人一人の子どもに配慮しながら栄養士が作成し、できるかぎり一人一人に合わせた食事作りを心がけています。
- ・当園の給食は、入園している子どもの身長・体重を基に食事摂取基準を作成しています。
- ・食物アレルギーがある食材を用いるときは除去食のメニューも作成します。献立が作成できた後は、食物アレルギーのある園児の保護者と確認のため話し合いを行います。
- ・子どもたちの発育に必要な栄養バランスを考えています。
- ・鉄分を多く含む食品（レバー・海草・青菜など）を使うように心がけています。
- ・なるべく多くの食品を組み合わせて子どもの食育体験が広がるようにしています。
- ・献立は季節の食材を積極的に使用し、一汁二菜を基本とした和風の献立を中心に、魚の献立を週2回以上取り入れています。また、なるべく国産のものを使用し、加工品に頼らず、安全で安心して食べられるものを心掛けています。
- ・半調理品や添加物の多いものを避け、心のこもった給食を手作りしています。
- ・素材の味を活かすように塩分・糖分を控え、薄味にしています。
- ・献立表は前月の末までに配布します。必ず目を通していただき「園で初めて口にする・食べたことがない」という食材がないように、ご家庭で必ず試しに食べてきていただけるようご協力をお願いします。
- ・生卵・ピーナッツ・日本そば・生野菜（果物は提供有り）の提供はありません。
- ・献立の内容・お子様の様子など気になる事や疑問に思ったことは気軽にお声をおかけください。給食のレシピも提供しています。
- ・異年齢での会食・バイキング給食や行事食、畑での野菜作り、食材に触れる機会としてお手伝いをお願いするなどの食育活動を行っています。
- ・衛生面にも十分注意しながら、食事作りをしています。
- ・アレルギー食、配慮食に対応します。主治医の指示を受けてとなりますので、必ず受診をお願いいたします。

3. 食材の購入先

出来るだけ、市内の業者から購入するようにいたします。

4. 給食について



子どもが自らの感覚や体験を通して、自然の恵みとしての食材や食の循環・環境への意識、調理する人への感謝も気持ちが育つように、子どもと栄養士・調理師等との関りや調理室等食に関わる保育環境に配慮します。

給食はお子さんの健全な発育及び健康の維持・増進の基盤であるとともに「おいしい」「楽しい」という情緒的機能や、食物を大切にすること、マナーを教えるなどの教育的な意義があります。

保育園の給食区分

- 保育園の給食だけでは、子どもにとって十分な栄養を摂ることができません。
- 家庭の食事と合わせて一日の食事になります。保育園と家庭と一緒によりよい食生活を送りましょう。

	月曜日～土曜日				保育園での摂取割合 (一日の摂取カロリー)	家庭(夕食)
	おやつ	給食		おやつ		
		主食	副食			
0歳	○	○	○	○	月齢や発達に応じた離乳食 を用意します。 50% (1050kcal)	25%
1歳	○	○	○	○		
2歳	○	○	○	○		
3歳		○	○	○	おおむね5歳児は米飯110g、食パンなら8枚きり1枚が目安です。 45% (1300kcal)	30%
4歳		○	○	○		
5歳		○	○	○		

★午後のおやつについて

子どもにとっておやつも大切な食事の一つと考え、手作りおやつを多く取り入れています。

★延長保育の補食について

延長保育では、18時30分以降に補食が出来ます。



5. 給食の提供

- 幼児は主食を提供します。米飯またはパン、麺類が提供されます。
(月額 1, 100 円、利用料として引き落とし)
- 年齢の発達段階に応じた食事の内容、栄養確保に努めます。特に個人差の大きな離乳食段階は、月齢5～6か月、7～8か月、9～11か月、12～18か月に分けて、それぞれの発達段階に応じた食事内容にしています。
- 健康状態に応じた配慮として、体調不良時には消化のよいものにして対応します。また、偏食や食欲がないなどの問題点を把握し、保育士、栄養士、調理員、看護師、家庭とで連携し対応します。偏食のあるお子さんには無理に食べさせるのではなく、調理員が食べやすいように調理し、保育士も食べやすい環境をつくり、工夫して対応します。食欲のないお子さんには、内科疾患や精神的な問題など様々な原因が考えられるため、保育園と家庭と情報を共有し合い、委託医とも連携をとりながら、無理のないよう進めます。
- 子どもたちにとってより良い食事環境を提供するためには、すべての職員が調理から食事の介助、見守りまでの流れを理解することが大切だと考えています。
- 毎日の食事内容は降園時、玄関のデジタルフォトフレームで展示しますので、ご覧ください。
- 食事に必要な基本的な生活習慣を身につけながら、いろいろな食物に興味をもち楽しく食べられるように、栽培、調理体験、お手伝い、バイキングなどを取り入れていきたいと思っております。
- 通院や遅めの登園などで、クラスの喫食時間に給食を食べられないお子さんについては基本、給食調理後2時間以内に喫食することになっていますので、代替食などの対応にさせていただきます。



6. 主食提供について

給食の献立では、米飯110gを目安に献立を立てます。

保育園では、主食提供をおこなっています。米飯かパン、麺類が提供されます

主食提供の場合（幼児クラスのみ）は、事前申請で月額1,100円の主食代がかかります。（申込用紙は保育園にあります）

一度お申し込みをいただくと解除を申し出られるまで自動的に継続いたします。

主食申込書

平成 ○ 年 ○ 月 ○ 日

おぐら保育園園長殿

保護者氏名 △△ △△

下記の通り、申し込みます。

クラス ○○ 組 園児氏名 △△ ○○

開始年月 平成 ○○ 年 ○ 月から申し込みます。

◎主食の利用料金

主食利用（月単位）	金額
主食料金	1,100円



7. 離乳食について

個々の段階に応じた食事の内容、栄養確保に努めています。特に離乳食の目安は月齢5～6か月、月齢7～8か月、月齢9～11か月、月齢12～18か月に分かれそれぞれの発達段階に応じた食事内容にしています。食材は家庭で5回くらい食べたことのあるものを提供します。保育園で初めて食べるということが無いように保護者の方と連絡を密にして対応をします。進めていく上で気になる事や心配なことがあれば担当の保育士・栄養士にお声をおかけ下さい。

卵については、アレルギーを起こしやすい食材であるため離乳食の段階では特に注意し、保護者とよく話しあい確認してから提供します。

○離乳食開始前

- ・4時間おきを目安にミルクを飲みます。

○5～6か月頃（離乳食1期）：一日の食事の回数は1回

☆離乳食を飲み込むこと、その舌触りや味に慣れるようにしていきます。

- ・10時30分頃～午前食を食べます。食後にミルクを飲みます。
その後、基本4時間おきにミルクを飲みます。

○7～8か月頃（離乳食2期）：一日の食事の回数は2回

☆食事のリズムを付け、色々な味や舌触りを楽しめるよう食品の種類を増やしていきます

- ・10時30分頃～午前食と14時30分頃～午後食を食べます。食後にミルクを飲みます。その後4時間後を目安にミルクを飲みます。

○9～11か月頃（離乳食3期）：食事のリズムを一日3回にすすめていきます

- ・3回のうち2回…10時30分頃～午前食と14時30分頃～午後食を園で食べ、食後にミルクを飲みます。その後4時間を目安にミルクを飲みます。
- ・離乳食4期に向けて、10時30分頃～の午前食の時間が徐々に遅くなり11時頃の食べ始めを目標としていくため、登園してから食事をするまでの時間が長くなってきます。朝は母乳やミルクだけでなく朝食を食べる習慣をつけるようにしましょう。

○12～18か月頃（離乳食4期）：一日3回：朝・昼・夕の3回の食事のリズムを大切に生活リズムを整えます。

- ・園では午前おやつ【水分（牛乳・麦茶・豆乳）・菓子】・昼食・午後おやつを食べます。ミルクは基本的に飲みません。
- ・お誕生日の頃を目安に飲用の牛乳を提供します。まずは、ご家庭で温めたものを少量から試して下さい。



8. 食育について

- 食事は、必要な栄養を摂ることだけでなく、美味しく食べること、楽しく食べることも同様に大切なことだと考えています。
- 食の経験が豊かに積めるよう衛生的で落ち着いた環境の中で食事提供を行います。
- 栄養士と連携をとりながら、望ましい食習慣の定着、食を通じた心身の健全育成のため「生きる力を育む食育」を進めていきます。
- 友だちや保育士と食べる楽しさ、食事中的会話を楽しむこと、目を楽しませる盛り付けの工夫、みんなで楽しむバイキング等によって食事がより楽しくなるように配慮しています。
- 嫌いな食べ物を「せめて一口でも」などと言って無理強いすることなく、ゆったりとした明るい雰囲気の中で食べる食材が増えるようないろいろな工夫をしています。

「保育所における食育に関する指針」で示されている期待される子どもの姿

- 1) お腹がすくりズムのもてる子ども
- 2) 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 3) 一緒に食べたい人がいる子ども
- 4) 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 5) 食べものを話題にする子ども



に一步でも近づくことを願っています。



9. 衛生管理について

食材は、安全性を第一に考え、安心安全な給食の実施に努めます。有害な食品添加物や遺伝子組み換え食品は使用しないで、できるだけ地場産のものや自然のものを近隣の業者から調達しています。

「大量調理施設衛生管理マニュアル」に(平成29年6月16日付生食発第0616第1号)に従って調理室の衛生管理を行ないます。

給食に関わる職員は当然のこと、子どもたちに関わるすべての職員が健康と清潔を保つことに留意し食事を提供するように努めています。

食中毒予防のため、手洗いの励行とペーパータオルを使用します。

給食業務については、区児童家庭係の指導を受けるなど、衛生面には配慮するとともに安全にも心がけます。

衛生管理は下記の注意事項を厳守して行っていきます。(大量調理施設衛生管理マニュアルから抜粋)

- (1) 原材料受け入れ・下処理段階における管理
- (2) 加熱調理食品の加熱温度管理
- (3) 二次汚染の防止
- (4) 原材料及び調理後の食品の温度管理を徹底
- (5) その他

10. アレルギー対応

当園では、国が策定する「保育所における食物アレルギー対応マニュアル」「健康マニュアル」「給食の手引き」をもとに「おぐら保育園アレルギー対応マニュアル」を策定し適切な対応に努めます。

★食物アレルギーがある場合には、申請書と主治医の「意見書」を保育園に提出していただき「川崎市保育所入所児童等健康管理委員会」に報告します。

★その後、保護者、園長、看護師、栄養士、担任で面談をして、除去食の提供について、園での進め方を決めます。

★6か月に一度医師の診断を受け「除去食変更・継続申請」提出と共に、症状と指示の内容を伺う面談の機会を設けその後進め方を決めます。

★除去にあたっては、専用トレー、食器、名札を使用し、配膳方法、着席の場所、職員の位置などを園内で十分に検討します。毎日の献立では「アレルギー警報」を発令し、全職員が周知して誤食防止に努めます。

★保育園での対応に無理がある場合は、お弁当を持参していただくこともあります。

★健康管理委員会において、医学上、必要やむを得ないと認められた場合のみ、エビペンの投薬を実施します。

11. 配慮食

園で嘔吐、下痢の症状が出現したときには、特に水分補給に気をつけながら、栄養士と連絡を取り合い、配慮食を用意するなどの対応をしています。

軽症の場合には園でできることに最善を尽くしていますが、嘔吐・下痢を繰り返すと脱水になる心配もありますので、嘔吐や下痢が続く場合はご連絡をいたします。速やかに保護者の方のお迎えをお願いします。

《配慮食の依頼方法》

- ・登園時に体調が思わしくない場合には「配慮給食連絡票」に記入し、提出してください。（明らかに全身状態がすぐれない等を判断した場合にはお受けできないこともあります）
- ・嘔吐、下痢、口腔内のケガ等、症状にあった食事内容を栄養士・看護師と検討し、「配慮食」を提供します。

下痢・嘔吐	脂肪、食物繊維の少ない食品を使用 消化の良い調理形態にします
口腔内のケガ等（口腔炎・ 歯のケガ等）	酸味、刺激のない食品を使用 症状によって食べやすいように切って調理します

- ・降園時、配慮食実施後の内容を「配慮給食連絡票」に記載してお返しします。

12. 家庭での食事について

★食事の時間は、決まっていますか

朝・昼・夕の食事の時間と起床・就寝の5つをそろえると生活リズムが整いやすくなります。早寝早起きをして、朝一番の食事をおいしく食べることが健康の第一歩。

毎日、同じ時間に起きることから始めましょう！

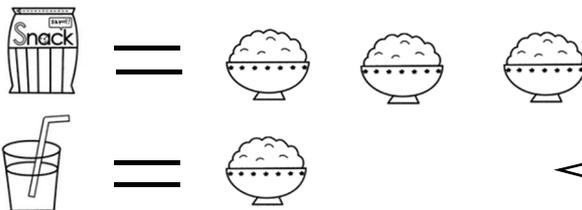
★朝ごはんを食べていますか？

朝食の役割を再確認し、毎朝しっかりと食べましょう！

- ① 朝食を食べることによって体温が上昇し、身体が目覚めます。
- ② 脳と午前中の活動に必要なエネルギーを補給します。
- ③ 排便が促されます。
- ④ 1日3食食べることで、成長期に必要な栄養を補います。



★油・砂糖を摂りすぎていませんか？



食べすぎ飲みすぎに注意！
ポテトチップス1袋＝ごはん3杯分
ジュース(500ml)＝ごはん1杯分
と同じくらいのエネルギーがあります。
スナック菓子やジュースのとり過ぎは、
肥満・生活習慣病のリスクを高くします。

★塩分を摂りすぎていませんか？

乳幼児期は、味覚を形成する時期です。

また、子どもの必要な食塩相当量は、大人の半分以下です。

濃い味付けを好むようになると「生活習慣病」になりかねませんので子どもの頃から薄味に慣れさせましょう。

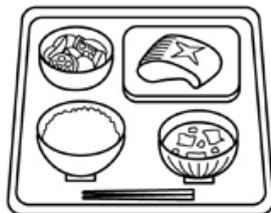
★いろいろな食品を摂るように心がけていますか？

多くの食体験が「食べることが好き！」ということにつながります。

季節の食材を取り入れ、いろいろな食材・メニューにチャレンジし

楽しい食卓にしましょう！

★ご飯を中心に主菜・副菜が揃っていますか？



からだをつくる肉・魚・豆腐・卵
などの「主菜」、からだのちょう
しを整える野菜・きのこ類の「副
菜」をしっかりとりましょう！

★家族と一緒に食事をしていますか？

食事は子どもと一緒に食べましょう。

楽しい雰囲気のある食事は「食べることが楽しい」ことにもつながります。

