



# 給食で大切にしていること

社会福祉法人ゆうゆう

すみよし愛児園  
笛吹市立石和第五保育所

栄養士 安部 有香  
栄養士 野澤 美貴

## ～自分から楽しく食べることも～

園では子どもにとって本当に大切なこと・必要なことを考え、給食を作っています。

### 手作りへのこだわり

#### ✿ 味覚の発達

子どもたちは体の成長と一緒に味覚も発達していきます。市販されている食品には添加物が入っていることが多く、味覚の形成に影響を与えます。特に0～6歳に食べた食事は、味覚の基礎となり、大人になった時の味の好みができると言われてしています。

このような時期に手作りにこだわることで、使う食材を選び、子どもたちに安心して食べてもらえるようにしています。

#### ✿ 煮物のメニューも大切に！

忙しくても簡単に作ることができるレトルト食品や冷凍食品、ファーストフードなどが簡単に手に入るようになり、食の欧米化も進んでいます。このような食品には、保存料・化学調味料などの食品添加物が多く使われており、さらには脂肪・塩分のとりすぎの原因になります。

そこで、園では不足しがちな栄養を補えるよう、根菜・乾物・豆類を多く使用できる煮物を取り入れています。これらの食品には、お腹の調子を整えたり、丈夫な体を作ってくれる働きがあります。さらに、よく噛む食品なので、あごの発達や、脳の発達、虫歯の予防、歯並びが良くなり、肥満の防止にもつながります。

#### ✿ たくさんの種類の食材を使っています

健康を保つためには、主食（ごはん）主菜（肉・魚・卵・大豆）副菜（野菜）が基本です。様々な食品を組み合わせることで栄養のバランスがとりやすく、偏食を防ぐことができます。

給食でも様々な食品に触れられるよう、たくさんの種類の食材を使用することが、子どもの食べる経験を増やし、味覚の形成につながります。



### 季節感

最近は冷凍野菜やビニールハウスで育てられた野菜が多く出回り、食材の旬がいつなのか分かりづらい状況にあります。旬というのは食材が最もおいしく食べられる時期で、栄養もたっぷり詰まっています。給食では旬の食材を使い、おいしく食べられるような調理法で素材の味を活かしています。

例えば…旬な野菜を使ったカレー

夏は、なす・ピーマン・トマト・かぼちゃなどを使ったカレー  
冬は、ほうれん草・ブロッコリー・きのこなどを使ったカレー



同じ料理でも季節に合った食材を使い、子どもたちに季節感を味わってほしいと思っています。毎月配る献立表に旬の食材を紹介しています。ご家庭でも参考にしてみてください。

### お楽しみのデザート

#### ✿ くだもの

くだものにはビタミンが多く、風邪予防につながるため、毎日取り入れています。いちご・すいか・ぶどう・梨・柿・りんご・みかん・はっさくなど季節に合ったくだものを使用しています。また、グレープフルーツやオレンジも多用します。グレープフルーツは、他のくだものに比べ糖分が少ないのが特徴です。子どもは、甘いお菓子を好んで食べることもあると思います。園ではくだものそのものおいしさ、甘さを感じてもらいたいです。

#### ✿ ゼリー

ゼリーは子どもがとても楽しみにしています。寒天から作っている給食のゼリーは食物繊維をたっぷり摂ることができます。寒天をデザートとして食べることで、食べたものが体の中でゆっくりとエネルギーに変わり、血糖値がゆるやかに上昇します。そのため、子どもの体への負担が減り、午睡に入りやすく、午後の活動も落ち着いて過ごすことができます。

体の基礎をしっかり作り、丈夫な体になってほしいと考え、メニューを立てています。卒園しても“また食べたい”と思ってもらえるようなおいしい給食を作り、保育園に来る楽しみの1つになってもらえると嬉しいです。今後ともご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

