

保育所の給食



乳幼児は、発育が盛んであり活動も活発ですので、大人に比べてエネルギーやいろいろな栄養素を多くひつようとしています。また、食事の習慣の基礎が作られる時期でもあるため、この時期に良い食習慣をしっかりとつけることが重要です。

保育所給食では、安全で栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく、お友達と一緒に食べる食事が「おいしい」「楽しい」と感じる、「旬の食材や地域の料理・食材を味わう」ことを大切にしています。

だしをきかせて、薄味に



保育所では、子どもたちの味覚を育てるために、天然だしを使用しています。

0～5歳は、味覚の基礎が作られる大切な時期です。「だし」は、素材の味を引き出すだけでなく、料理に旨味を与えます。

だしをきかせることで、調味料をあまり使わずに薄味に仕上げることができます。

《保育所給食で使用する主なだし》

いりこだし、昆布だし、かつおだし、干しいたけだし、鶏がらだし など

旬の食材を取り入れた献立



旬の食材は、味が良く、栄養価も高いため、積極的に食事やおやつに取り入れています。

旬の食材を給食に使用することで、給食の時間が食育の時間にもなり、子どもたちの食への興味・関心を広げることができます。

旬の食材は野菜や果物だけでなく、魚も取り入れています。苦手な子どもも多い魚ですが、保育園給食では、子どもたちが食べやすいよう工夫し、いろいろな調理法、味付けの魚料理を提供しています。

おやつは果物や手作りを中心に



子どもの体は成長が著しく、体重1キロあたりに必要なエネルギーは、大人の2～3倍になります。

また、一度にたくさんの量を食べることができないため、おやつで足りない栄養素や水分を補うことが必要です。子どもにとってのおやつは楽しみであるとともに、食事の一部であり、おやつ＝お菓子ではありません。

保育園給食では、10時のおやつは果物を中心に、3時のおやつは手作りおやつを中心としています。

3時のおやつに旬の果物を提供することもあります。果物と手作りおやつで様々な食材を使用し、足りない栄養素を補います。おやつの飲み物には、牛乳やスキムミルク、豆乳を提供しています。