きゅうしょくだより

北谷町立保育所
令和8年4月

食べて、育て、生きる力に！ 健やかな成長を支える「給食」

4月は、子どもたちが新しい環境でたくさんの刺激を受け、成長していくスタートの月です。園では、「食べることは、生きる力の源である」という考え方を大切にしています。単に栄養を摂るだけでなく、食事の楽しさや、感謝の気持ち、体の健康を自分で守る力を育むための、安全な給食を子どもたちに提供します。園と家庭の協働で、子どもたちの健康を共に支えていきましょう。

★生きる力を育む3つのアプローチ

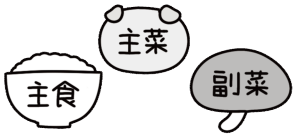
給食は、単に栄養を摂るだけでなく、将来の健康と社会性を育む大切な時間です。食事が、どのようにして子どもの「生きる力」につながるのか、具体的な3つのアプローチをご紹介します。

1・健康的な食事づくり

健やかな成長のため、子どもの食経験に配慮しながら、成長期に必要な栄養を過不足なく補給できる献立を作成しています。同時に、だしや旬の食材の味を活かした薄味調理を徹底し、健全な体と豊かな味覚を育みます。

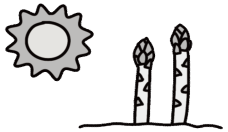
・「主食・主菜・副菜」がそろった栄養バランスが良い献立

主食：ごはんなどの炭水化物
主菜：魚・肉・大豆製品などのタンパク質
副菜：野菜・きのこ・海藻などのビタミン、ミネラル、食物繊維



・味覚の形成に配慮した献立

だしを活かした薄味の献立


素材の味を楽しむ

多様な味覚体験を提供

2・安全・安心に食べられる給食づくり

衛生管理マニュアル（HACCPの考え方）を厳格に遵守し、手洗いや消毒を徹底することで、食中毒予防に万全を期しています。また、乳幼児期はまだ咀嚼（そしゃく）や嚥下（えんげ）の機能が発達途中です。そのため、誤嚥や窒息の危険がないよう、食材の大きさや硬さ、とろみなどに細心の注意を払った食事づくりを心がけています。

・衛生管理

納入業者・食材の品質管理

調理室での衛生管理

調理時の加熱の徹底(殺菌)

・誤嚥予防

作る側…発達に合わせた大きさや硬さに配慮

食べる側…落ち着いた環境でしっかり噛んで食べる

3・楽しく食べられる環境作り

給食の時間は、友達や先生と一緒に食べることで、協調性や社会性を育む大切な場です。「いただきます」「ごちそうさま」を通して、感謝の気持ちや食事のマナーを学びます。楽しい雰囲気の中で、食への興味を引き出し、自分で食べようとする意欲を伸ばします。

感謝の気持ちを育むマナー

友達と一緒に食事を楽しむ

食べ物への興味・関心

★給食をおいしく食べるために大切なこと

園での給食の時間をより充実させるために、家庭で新年度に意識していただきたいことがあります。それは、生活リズムを整えることです。

・規則正しい生活リズムの確立

食事・睡眠・遊びの時間を一定に保つことで、体が活動モードにスムーズに切り替わります。

・元気な体で登園

しっかり寝て、すっきり元気よく登園することで、園でしっかり体を動かすことができます。体が動くとお腹が空き、給食を一層おいしく感じ、「食べる意欲」が高まります。

・朝食の大切さ

朝食は一日の活動のエネルギー源です。園での活動を支え、活発に遊ぶためにも、必ず朝食を摂る習慣を大切にしてください。

簡単！朝ごはんレシピ：混ぜて焼くだけ～豆腐の卵焼き～

＜材料（作りやすい分量）＞	
木綿豆腐	1個（120g程度）
卵	1個（50g程度）
冷凍コーン又はMIXベジタブル	大さじ3（30g程度）
だしの素（洋風・中華・和風）	小さじ半分（1.2g程度）
油	適宜

＜作り方＞
1. 豆腐をくずしながら、すべての材料を混ぜる。
2. 油をひいたフライパンで焼く。