



# 食育への取り組み

～毎日の「おいしいね」を大切に～



子どもたちの健やかな成長のため、美味しく食べ、喜ぶ顔を想像しながら、毎日の食育に取り組んでいます。



社会福祉法人  
聖隷福祉事業団  
Seirei Social Welfare Community

# 食育

乳幼児期は、生涯における食習慣や食に対する考え方の基礎を身につける大切な時期です。毎日の生活を基盤にしながらか様々な経験を積み重ね、健康で生き生きとした生活を送れるよう『食を営む力』を支援しています。

また、食事の「楽しさ」や「喜び」を通して身体と心が健やかに成長すると考え、毎日の食を大切にしています。食事は単にお腹を満たすだけのものではなく、お友だちと一緒に美味しく食べることで豊かな人間性を育みます。

## 食育目標

- ・全職員が子どもの生活の中の「食」に関わることで、子どもが自らの心身の健康と豊かな人間性をはぐくむことにつなげられるよう支援する。
- ・自然の恵みや食べ物に感謝をして「ありがとうの気持ちをもてる子ども」「お腹がすくリズムのもてる子ども」「食べたいもの、好きなものが増える子ども」「一緒に食べたい人がいる子ども」「食事づくり、準備にかかわる子ども」「食べものを話題にする子ども」を皆で育てる。

5領域（健康・人間関係・環境・言葉・表現）との相関性を大切にして6項目に取り組んでいます

- 1 栄養バランスを考えた自園給食の提供
- 2 食育活動の実施
- 3 行事食の提供
- 4 畑やプランターでの野菜作りの実施
- 5 クッキングの実施
- 6 食事体験の提供（親子支援）

### 1 栄養バランスを考えた自園給食の提供

詳しくは、「献立・調理」をご覧ください。

### 2 食育活動の実施

食材を知る、触れる、料理をするなどの経験を楽しみ積み重ねて食への関心を高めるため、年間を通して保育士・保育教諭、管理栄養士、給食スタッフが食育講話やクッキングを実施しています。年齢に合わせた食具（スプーン、フォーク、箸）や食器の持ち方、使い方、食べ方など基本的なことも伝えて、皆で楽しく食べられるよう支援します。



食べ物の分類



食べ物クイズ



箸の持ち方



お茶の入れ方

絵本に出てくるメニューを提供しています。絵本献立は毎回人気で、絵本で見る食材や料理がどんな味なのか想像し、わくわくしながら食事の時間を楽しんでいます。



『ロールパンバス』を作ってみました



絵本に登場する大きなぶどうパンです



### 3 行事食の提供

「食文化の伝承」に取り組んでいます。伝統的な行事や自然、食べ物への感謝の気持ちを学びます。



節分の赤鬼ライス



クリスマスメニュー



ひなまつり



セタゼリー

### 4 畑やプランターでの野菜作りの実施

野菜作りは、『見る』『触れる』『食べる』など、たくさんの楽しみが詰まっています。毎日水やりをしながら、生長の過程を楽しむことも出来ます。そして収穫は、実際に触れることが出来る素敵な機会です。普段食べている野菜の姿や感触、色もじっくり観察出来ます。



大きななあれ



梅が採れました



じゃがいも掘り



じゃがいもとれたよ

## 5 クッキングの実施

クッキングは、食材について理解を深め、季節の食事を味わう機会です。子どもたちは楽しむことが出来、食材への興味や関心が生まれ食が進みます。



とうもろこしの皮むき



包丁も上手に使えるよ



餃子の皮の野菜ピザ



さつまいもの皮むき

## 6 食育活動（親子支援）

※実施状況は各園によって異なります。

- ・入園前のお子さまを持つ保護者向けに食に関する支援活動を実施しています。
- ・赤ちゃんの集まりでは離乳食のサンプルを見ながら、食材、味付け、量、調理形態、食具の質問にお答えします。
- ・離乳食講習会では、子どもの口腔内の発達に合わせた提供方法をお伝えします。
- ・食事相談会では、離乳食の不安や悩みに個別支援しています。



離乳食講習会



親子クッキング



スコップコロケ



## 献立.調理

- ・「日本人の食事摂取基準」に基づき、一日に必要な栄養素の乳児 50%、幼児 45%を昼食とおやつで提供しています。
- ・地産地消に努め、旬の食材を取り入れて季節感を大切に献立づくりをしています。
- ・乳幼児期からさまざまな食材や味付けを経験し、「おいしい」と感じられる多様なメニュー、咀嚼の発達を促すメニューを取り入れています。
- ・年齢に応じた食材の大きさやかたさを工夫し、苦手な食材でも食べてみようとする意欲をサポートします。
- ・かつお節や煮干し、昆布などの天然だしを使用し、素材の味を活かした薄味にしています。
- ・3時のおやつは手作りを心がけています。



ご飯、パン、麺献立など多様なメニューです



おすすめレシピ公開



食材の大きさを工夫しています

## 離乳食



- ・「授乳・離乳の支援ガイド」（厚生労働省）を参考にしています。
- ・ご家庭と保育士・保育教諭、給食スタッフが連携し摂取状況を確認しながら、個々の発達に合わせて食材の大きさやかたさの調節、とろみをつける工夫をしています。
- ・素材の味を大切に、だしを基本に薄味にしています。
- ・手づかみ食べがしやすい大きさや形の献立を取り入れています。（手づかみ食べは、食べ物を触わることで、食への関心がわき、自ら食べようとする行動につながります。）
- ・食材の味や舌ざわりの違いを楽しめるよう調理法を工夫しています。



手づかみ食べ



もぐもぐ



素材の味を大切にした離乳食



## アレルギー 対応



- ・「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」（厚生労働省）を参考にしています。
- ・アレルギー対応は医師の診断、指示のもとに行っており、「アレルギー疾患生活管理指導票」の提出が必要です。
- ・医師の指示や家庭での進行状況確認の為、保護者との面談を行っています。また、解除する際は、医師からの診断後、家庭で数回食べて症状が誘発されないことを確認したうえで「解除申請書」を提出して頂きます。
- ・アレルギー対応により栄養が不足することのないよう、代替食品で補えるように工夫をしています。



アレルギーフリーの食材も  
使用します



誤食防止のための専用トレイや食札



提供時、給食スタッフと  
保育士・保育教諭で確認

# 衛生



「大量調理施設衛生管理マニュアル」（厚生労働省）を参考に作成された「聖隷栄養部門自主衛生管理マニュアル」に基づき衛生管理を行っています。

## 個人衛生

給食スタッフは業務前にチェック表に基づき、健康状態を確認します。  
マニュアルに沿った手洗いを徹底しています。

## 食材の搬入・調理

食材は、鮮度や搬入温度、賞味期限、品質を確認し搬入します。  
揚げ物や焼き物、煮物は、食材がしっかりと加熱されているか中心温度を計測します。

## 聖隷独自の取り組み

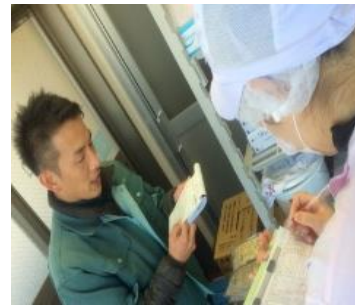
『聖隷栄養部門自主衛生管理マニュアル』は必要に応じ、検討、更新しています。  
付着菌検査を実施し、手指や調理器具の管理が出来ているのか確認します。  
栄養部門衛生アドバイザーが来園し衛生管理状態を評価し指導します。



徹底した手洗いの実施



給食室清掃



食材の搬入チェック



中心温度の測定

# リスク 管理

どんな食べ物でも誤嚥（食物などが食道に送られず誤って喉頭や気管に入ってしまう状態）や窒息につながる可能性はありますが、園では特にリスクが高く注意が必要な食材（大きく丸くてつるんとしているもの、粘着性が高いもの）について給食での提供方法を配慮しています。

給食に関する他園での事例を学び、園での対応を再検討しリスク管理に努めています。



毎日の給食をサンプルケースに掲示しています。日々の食事づくりにご活用ください。

食事に関する質問、相談等ありましたら、気軽にお声がけください。