

# 食育だより4月号

令和7年4月1日  
西国分寺保育園  
園長 奥野 かよ  
調理室 小町 松林  
小林 澤田

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境のなかで過ごすことに子ども達も不安や緊張を感じていることと思います。調理室では、安全でおいしい給食の提供と、様々な経験を通して食に興味をもてるような活動や環境づくりに努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

## ☆おいしく食べるために…☆

園では、子どもたちが安心して食べられるよう、安全な食事づくりを第一に考えています。そして、食を通して、食べる楽しさや大切さを伝えていきたいと思っています。そこで今回は子どもたちに「おいしい!」と感じてもらうために必要な配慮についてお伝えします。

### 1、「食べるきっかけ」を大切に

繰り返し、刺激にさらされると、その刺激への親近感が増すことがわかっています。これは「見れば見るほど好きになる」ということです。園では、食べ物を身近に感じられる体験を大切にしています。

### 2、「食べる意欲」を育てる働きかけ


友達との会話や友達が食べる姿を見ること、そして保育士の態度や励ましは、子どもたちの「食べてみよう」を育みます。

### 3、空腹を感じられるリズム

おいしく食べるためには、空腹や食欲を感じ、それが満たされた時の満足感を知ることが大切です。園では、規則正しい生活の中で、身体を十分に動かすことができる時間を設けて食欲アップにつなげています。

### 4、五感への配慮

「おいしい!」と感じてもらうためには、子どもたちの五感に配慮し、嫌悪感を減らしながら、食への興味関心を高めることが重要です。

 <p><b>味覚</b></p>	 <p><b>視覚</b></p>	 <p><b>聴覚</b></p>	 <p><b>嗅覚</b></p>	 <p><b>触覚</b></p>	
旬の新鮮な食材を味わう	だしのうま味を感じる	形や盛り付けの工夫	食材の噛む音を意識してみる	だしの香りを感じる	色んな感触を楽しむ

## <チーズおかかおにぎり>

《材料》 小さめ4個分

- ・米……………140g (一合弱)
- ・チーズ………35g
- ・かつお節…4g
- ・醤油……………小さじ1
- ・ゴマ………少々

《作り方》

- ①ごはんを炊く。
  - ②炊いたご飯に醤油、チーズ、かつお節、ごまをいれてよく混ぜる。
  - ③4つに分けておにぎりにする
- ※子どもたちに人気のメニューです!  
忙しい朝におすすめの朝ごはんです!

令和7年度 給与栄養目標量<<4月~10月>> 以下の数値を目安に献立を作成しています。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g