給　食

保育園での給食は、必要な栄養を摂るとともに、児童のからだや心の成長発達・健康の保持増進のために、楽しい雰囲気の中で、望ましい食習慣や栄養・衛生についての知識を身につけることを目的としています。

乳幼児期はからだの割合に比べて、たくさんの栄養素を必要としている反面、消化吸収の働きが十分でなく、年齢による差があるため、発育に合わせた食事が必要となります。梅の木保育園では0歳の月齢別の離乳食、1～2歳の食事、3～5歳の食事に合わせた給食を提供しています。その他に除去食や体調不良児への一時的な食事※1も行っています。

※1 体調不良時の一時的な食事とは、当日急に具合が悪くなったりした場合の食事ですので、体調不良が続き保育園の通常の食事が困難な場合には家庭での保育をお願いしています。

1、給与栄養目標量について

【0歳児の給与栄養目標量】

月齢	男児	女児
0～5（月）	550kcal/日	500kcal/日
6～8（月）	650kcal/日	600kcal/日
9～11（月）	700kcal/日	650kcal/日

【3歳未満児の栄養目標量】

栄養素 ＼ 単位	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
1日当たりの食事摂取基準	950	21～31 (13～20%)	21～31 (20～30%)	450	4.5	400	0.50	0.60	40	3g未満
保育園における給与栄養目標量	502	15～24	11～16	231	2.3	188	0.28	0.32	18	1.5g未満

【3歳以上児の栄養目標量】

栄養素 ＼ 単位	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
1日当たりの食事摂取基準	1300	42～65 (13～20%)	29～43 (20～30%)	600	5.5	450	0.70	0.80	50	3.5g未満
保育園における給与栄養目標量	511	19～29	13～19	226	2.1	182	0.32	0.32	16	2.3g未満

☆ 昼食と10時・15時のおやつで1日当たりの食事摂取基準の50%を目安とし、ミネラルビタミンについてはおおむね50%としています。（1～2歳児）

☆ 昼食と15時のおやつで1日当たりの食事摂取基準の45%を目安とし、ミネラル・ビタミンについてはおおむね45%としています。（3～5歳児）

☆ たんぱく質と脂質はエネルギー比（%）として幅をもたせています。

☆ 食塩相当量については、生活習慣病予防の観点から、目標量を下回るように設定しています。

2、給食内容について

≪献　立・調　理≫

★　栄養士が子どもたちにあったバランスのよい給食を考えています。苦手な野菜や海藻きのこ類などは調理の仕方や切り方を工夫し、おいしく食べられるようにしています。

★　旬の食材をできるだけ使用し、季節を感じられるようにしています。また行事を大切にした行事食も取り入れています。
（こどもの日・七夕・お月見・給食orおやつプレート・お正月料理・節分・ひなまつりなど）

★　カレーやミートソーススパゲティなど家庭でも多く登場する献立はできるだけ避け、同じ味が続かないようにしています。

★　味つけは“だし”を大切にしています。調理師が煮干し・かつお節・昆布からだしをとり、素材の味を大切に調理しています。

★　園内の給食室で毎日調理しています。給食･おやつとも手作りを心がけ、衛生面にも細心の注意をはらい作っています。

★　献立の中にチョコレートのおやつもありますが、家庭によっては「チョコレートは食べさせたくない」という意見も多く聞かれます。全てチョコレートが原因とは限りませんが、虫歯や肥満のリスクもありますので、正しく食べることも教えながら保育園では3歳以上児から食べるようにしていきます。

★　冷凍加工食品の使用はできるだけ控えています。

≪　離　乳　食　≫

★　0歳児については、月年齢・家庭での進行状況に合わせた離乳食を実施しますので献立内容が異なる場合があります。

★初期	５～６ヶ月目安	（この時期はご家庭で進めてもらいます）
★中期	７～８ヶ月目安	（保育園の給食はモグモグ期からスタート）
★後期	９～１１ヶ月目安	
★完了期	１２～１５ヶ月目安	

★　離乳期の水分補給ですが、白湯や湯冷まし※2、乳幼児用麦茶などをあげましょう。
（保育園では湯冷ましを水分補給としてあげています）

★　保育園での離乳食は7ヶ月からスタートしますが、１０ヶ月までは味を付けずに提供をしていきます
１１ヶ月から「さ・し・す・せ・そ」で薄く味を付けて提供をしています。

★　赤ちゃんは内臓機能が未発達なため、消化しにくいなどの問題があります。一人ひとり成長も違います。上記の時期は目安として参考にしてください。また、赤ちゃんの味覚は大人の1.5～2倍くらい濃く感じるといわれています。特に塩味は『刺激』が強くなってしまいます。大人の舌で“うす味”を心がけましょう。

※2　白湯（さゆ）・・水を沸騰させ適温に冷ましたもの、湯冷まし・・・・白湯を冷ましたもの

3、除去食について

食物アレルギーの原因となる成分は、食品中のたんぱく質です。そのためたんぱく質を多く含んだり、大量に食べる機会の多い食品ほどアレルギー反応を引き起こしやすくなります。お子さんの大切な成長期に、良質のたんぱく質を過剰に除去すると成長を妨げるおそれがあるため、医師が必要と認めた場合のみ除去します。食物アレルギーの治療の原則は、正しい診断に基づいた必要最小限の原因食物の除去であり、乳幼児期の食物アレルギーの主な原因である、鶏卵・乳製品・小麦の多くは、その後の成長とともに80～90%が耐性を獲得（食べることができるようになる）していくため、1年ごとに医師に再評価を受け、指示内容に変更がないか確認が必要となります。

保育園におけるアレルギー対応について（お願い）

アレルギー疾患により生活上、特別な注意が必要な場合は次の内容に関して、保護者のみなさまのご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

1、生活管理指導表の提出について（年に1回の提出）

（1）給食での食物除去やアナフィラキシー対応など特別な保育が必要となる場合は医師の診断と指導に基づく「生活管理指導表」を提出してください。なお、指導表作成にかかる必要な経費については、保護者負担でお願いします。

（2）生活管理指導表に基づかない保育や食品除去は、お受けできません。

※　保育園には重度の食物アレルギーのお子さんもいます。本人が食べないことはもちろん、他からの影響もうけることもあります。全園児、朝ごはんを食べたら、手や顔を洗ってきれいにしてから登園してください。

また、洋服のポケット等にあめやチョコレートなど入っていないように確認してください。

給食対応について

（1）一般の給食材料での範囲内として「除去食」での対応となります。

（2）特別なメニューとしての「代替食」については基本的には行いません。ただし「マヨネーズ」の代わりに「マヨドレ」、「プリン」や「ヨーグルト」の代わりに「ゼリー」などにて、一部変更して提供する場合もあります。

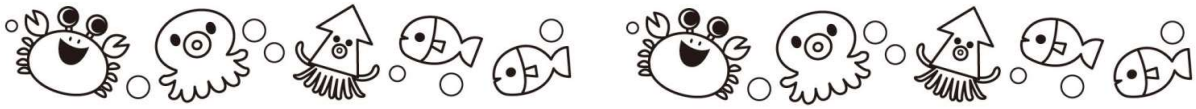
（3）給食での除去は「完全除去」か「完全解除」のどちらかで対応します。ただし、調味料や注意喚起表示の加工食品の除去については、生活管理指導表により摂取不可の場合のみ、除去対応します。

（4）調理作業・配膳スペースが狭く、また、調理器具・食器の洗浄や保管を個別に行うことができないため、微量なアレルゲンで発症するアナフィラキシー症状のある場合、給食対応ができない場合もあります。

（5）食物除去の解除は、保護者記載の「除去食の解除願い」の提出をお願いします。

（6）除去することにより栄養価が不足する場合は、家庭の食事で補うよう配慮をお願いします。

（7）子どもの健康状況を把握し、状況に応じて保育士に報告してください。体調不良の場合はアレルギー症状を起こしやすいので注意が必要です。



4、保育園での食育活動について

生涯にわたって健全な心身で生きていくためには正しい食習慣を身につけたり、必要な栄養を意識して摂ることを継続しなくてはなりません。その基礎となる幼児期には保育園や家庭など、まわりの大人がサポートし子どもの発達に応じて行う食育が大切になります。大人が食に関わるほど子ども達の「食を営む力（しっかり食べる力）」は育まれていきます。

「食を営む力」の基礎を育む場として、多くの時間を過ごす保育園での食育活動はとても大きな役割を担っていると考えています。梅の木保育園では保育の一環として食育を位置づけ、それらを食育の観点から5つの子ども像として表し、実現をめざしています。

お腹がすくリズムのもてる子ども

十分に眠って、たくさん遊び規則正しい食事をしながら生活リズムを整えていく中で、「お腹がすいた」「食べたい」という感覚をもち、それを満たす心地よさを実感できるようにしましょう。

食べたいもの、好きなものが増える子ども

栽培・収穫・調理などの体験を通して、食べ物に親しみ、興味をもって「食べてみよう」という気持ちを育みましょう。そして、子ども自身が成長に必要なものを選んで食べることができるようにつなげていきましょう。

楽しく食べる

子ども

一緒に食べたい人がいる子ども

保護者や友だちと楽しく食事をしたり、協力し合って食事の準備をするなど、人との関わりを通し信頼感や愛着が形成されていく中で、食事への意欲（食事を楽しみにする気持ち）を育てます。

食事づくり、準備に関わる子ども

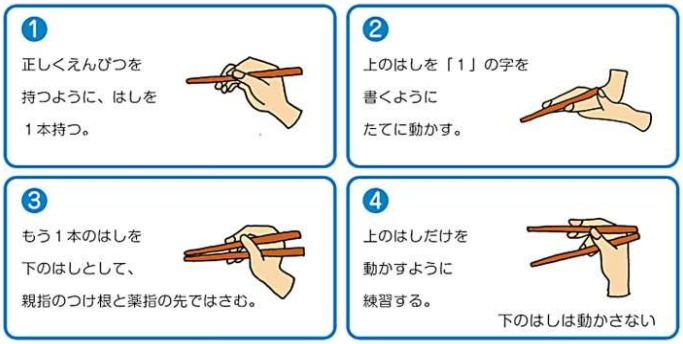
クッキングや食事の準備の手伝いなどを通して、食べるまでの過程を知り、食事ができることの喜びを感じられるように、作ってくれる人への感謝の気持ちも育てましょう。

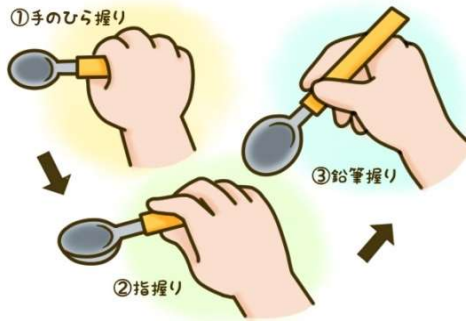
食べものを話題にする子ども

食に関する様々な体験や作る人との触れ合いを通じて食べものや食事への興味を高めます。
自分の健康や食べもののことを話題にするようになり、食事の大切さに気づかせます。

お箸の移行について

保育園ではたんぽぽ組のうちにお箸の移行が完了できるように、おうちの方に協力してもらいながら進めていきます。月に1回お箸の使い方の確認をして、大丈夫な子は自分の手にあったお箸を持ってきてもらうようになりますのでよろしくお願いいたします。
※お箸を持つタイミングはえんぴつで●▲■が描けるようになってからと言われています。





※手のひら握り（1歳）→指握り（1歳～2歳）→鉛筆握り（2歳後半）というステップで進んでいきます。