



# たべるのだ～いすき



令和5年4月

世田谷区子ども・若者部保育課

編集：栄養士業務連絡会

「たべるのだ～いすき」は、区立保育園の栄養士が給食や食育に関する様々な情報をお知らせしているお便りです。ぜひご覧ください。

## 安心・安全なおいしい給食を届けるために

保育園で過ごす中で、子どもたちが楽しみにしていることのひとつが給食です。おいしく給食を食べ、毎日を元気よく楽しく過ごせるよう、私たちは以下のようなことに気をつけながら、給食をつくっています。

食器や調理器具は十分に洗浄・消毒したものをを使い、衛生面に気をつけて作業しています。



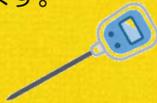
子どもたちの成長に合わせ、食材の切り方や硬さを工夫しています。



給食食材は原則、当日納品してもらいます。納品時には不良がないか等の確認をしています。



出来上がった料理は中心温度の測定を行い、規定の温度を確認、記録しています。



できあがった給食は、**検食**を行います。



給食等は定期的に放射能検査をしています。

検食ってなに？

施設長が子どもたちへ提供前に味付けや異物混入、アレルギー対応の確認等を行うことです。

### ホームページ「保育園食育ステーション」ご案内

もっと詳しく「給食ができるまで」を知りたい方はこちらをご覧ください。



お食事の悩みがありましたら、調理室にもお気軽にお声掛けください。



献立表や給食の好評レシピ、離乳食情報や各園で取り組んでいる様々な食育、食事に関するQ&A等々を掲載しています！

## おいしい給食を作るためのこだわり

◎保育園で提供する汁物は昆布、かつお節、煮干しで、シチュー類は野菜の皮等と、とりガラでだしをとっています。

### なぜ「だし」が大事なの？

薄味で、素材のおいしさが感じられ、減塩にもつながるからです。



◎カレーやシチューに使用するルーやサラダのドレッシングは手作りで。



◎砂糖はミネラル類を多く含んでいるきび砂糖を主に使用しています。

◎おやつは基本的には手作りを中心に考え、おにぎりやケーキ、麺類など種類も豊富です。また季節や素材のおいしさを楽しむ焼きいもなども取り入れています。



◎ケーキはケーキミックス等の市販品ではなく、小麦粉や米粉、バターなどを使用して、優しい甘みになるように工夫しています。



## 献立表について

献立表に使用する食材については、下記の4つに分けて表示しています。

**ストロング**：骨や血や肉になるもの

**パワー**：熱や力になるもの

**ヘルシー**：体の調子をととのえるもの

**その他**：調味料やだし汁に使用する食材

また、献立表の裏面に、その月と翌月（予定）に使用しているアレルギー表示義務のある食材、エネルギー、たんぱく質、脂質、食塩を記載しています。

## 朝ごはんを食べて登園しよう

朝ごはんは、一日のはじまりの食事です。朝ごはんを食べることで3つのめざましスイッチを入れることができます。保育園では午前中にお散歩に行ったり、体を動かして遊んだりと活動的に過ごします。しかし朝ごはんを食べないと身体に力が入らなかったり、イライラしてしまったりします。

子どもたちが楽しく元気に遊べるように、ぜひ朝ごはんを食べてから登園しましょう！

朝ごはんを食べて  
**めざましスイッチ**  
を入れよう！

### からだのスイッチ

眠っている間に下がった体温が上がり、体を元気に動かすことができます。

### あたまのスイッチ

脳にエネルギーが補給され、脳が活発に動き出します。



### おなかのスイッチ

食べ物が胃に入ることによって、腸が動き出し排便がしやすくなります。



# たべるのだ〜いすき

令和5年5月

世田谷区子ども・若者部保育課

編集：栄養士業務連絡会

5月に入り、戸外で過ごしやすい時季となり、ピクニックやバーベキュー等をする機会も多くなると思います。そこで今回は初夏から気を付けたい食中毒予防について衛生面での注意ポイントをお伝えします。

## 食中毒予防について

### つけない

- 手や調理器具はきれいに洗い、食べ物に細菌等をつけないようにしましょう。
- 調理の開始前や肉・魚・卵にさわった後、トイレに行った後等は必ず手をきれいに洗いましょう。

### ふやさない

- 購入した食品は速やかに冷蔵庫または冷凍庫に入れましょう。
- 調理したものは、なるべく早めに食べるようにしましょう。



### やっつける

- 卵や肉の生食を避け、十分加熱してから食べましょう。

## !! 手洗いのポイント !!

- **手の甲**、**手首**は忘れがちです。  
**指先**、**指のあいだ**も洗い残しが多いので気をつけましょう。  
意外に盲点なのが**親指**です！  
意識して洗うようにしましょう。



## バーベキューをするときには、

ここに注意！



- 肉は生や加熱不十分な状態で食べるのはやめましょう。  
肉の中までしっかり火を通し、肉の赤い色が茶色くなるまで加熱しましょう。
- 焼肉等で生肉を取る時は、生肉専用トングを使いましょう。
- 生肉に触れた付け合わせの野菜もしっかり加熱しましょう。
- 肉を扱った調理器具は洗剤でよく洗った後、熱湯やキッチン用消毒剤等で消毒しましょう。

## お弁当を作るときには、

ここに注意！  
状況によっては、保冷剤  
なども利用しましょう

- 当日の朝に作りましょう。
- いたみやすいものは避けましょう。
- 肉や卵を扱う器具は、生野菜やくだものと別にしましょう。
- 完全に冷ましてからフタを閉めましょう。
- 肉、卵は完全に火を通してから詰めましょう。



## ～水分補給にも気をつけて！～

子どもたちは大人よりも多くの水分を必要としています。  
子どもは自分からのどの渴きを訴えることができないので、大人が気をつけて、こまめに飲ませてあげましょう。



- 清涼飲料水やスポーツドリンクは、糖分が多いものがありますので過剰な摂取は控えましょう。
- 麦茶やほうじ茶はカフェインが含まれていないのでおすすめです。



# たべるのだ〜いすき

令和5年9月

世田谷区子ども・若者部保育課

編集：栄養士業務連絡会

9月は、まだ暑い日が多い季節ですが、これから秋が深まってくると「食欲の秋」がやってきます。美味しい秋の味覚を思う存分味わうためにも、また、お子さんの発育にとっても日ごろからよく噛んで食べる習慣を身につけることがとても大切です。今回は、咀嚼についてお伝えします。

よく噛んで味わって食べよう！

## ★噛む力がつくと、いいことがいっぱいあります★

食べ物を噛むことで出てくる唾液は消化・吸収を助け、胃腸の働きを活発にします。

様々な食感の食べ物を噛むと脳への刺激が増え、脳の発達を促進します。

噛む力がついて多くの食材が食べられるようになると好き嫌いが減るというメリットもあります。



よく噛むことで唾液がたくさん出て、虫歯や歯ぐきの病気を防いでくれます。

しっかりと噛むことで、あごの骨が発達し歯並びがよくなり、口のまわりの筋肉の発達も助けてくれ、言葉をはっきりさせてくれます。

よく噛むことで満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防いでくれます。

～毎日の食事の中で楽しみながら練習することで噛む力を育てていきましょう。～

幼児期の子どもは、まだ上手に食べ物を噛むことができません。歯の生え具合によって食べられるものが異なるため歯の発達に合わせて、少しずつ噛む練習をすることが必要となります。

噛む力を育てるといって、固いものを食べるというイメージがありますが、多様な食感を毎日の食事で経験することで力をつけていくことができます。

食材や切り方、調理の仕方を工夫し、噛む力を育てる献立を心がけましょう。また、緊張すると唾液が出にくくなることもあるので、リラックスして楽しい食事時間を過ごしましょう。

### (発達別の配慮のポイント)

#### 1～1歳半頃・・・

前歯が生え揃い1歳半になる頃には、第一臼歯（奥歯のひとつ）が生え始めます。この頃の子どもは、前歯でかじり取って歯ぐきですりつぶすように食べています。しっかり噛みつぶすことが出来ないため、料理も指でつぶせるほどのやわらかさが目安になります。

#### 〈乳歯の生え方〉



6か月から8か月ぐらい



12か月ぐらい



18か月ぐらい



24～36か月ぐらい

#### 1歳半～2歳頃・・・

奥歯が生え始めるので食材をかみつぶすことが出来るようになりますが、何度もあごを上下させて噛み砕くことは、まだ上手ではありません。繊維をちぎるような葉物やお肉のかたまりは、噛めないこともあります。やわらかいものばかりだと噛む力が発達しません。少しずつ様子を見ながら取り入れていきましょう。

#### 3～5歳頃・・・

ほぼ乳歯が生え揃い、かみ合わせが出来ます。20本全部の歯で噛み砕けるので、食べられるものが多くなります。ただし、噛む力は、大人に比べると弱いので固さや大きさは、調節が必要です。

### (噛む練習に取り入れたい食材)

きのこ類：繊維が多いので、細かく刻んであげると食べやすくなります。

根菜類：薄切りやせん切りにして、やわらかくなるまで加熱しましょう。

小魚：ちりめんじゃこは、噛み応えがありカルシウムも豊富です。

青菜：小松菜やほうれん草の他かぶの葉を細かく刻んでおみそ汁などに入れるのもおすすめです。

## (噛む力を育てるポイント)

### ① 定食スタイルの献立で食材&食感にバリエーションをつけましょう。

主食（ごはん・パン・麺など）主菜（肉・魚・卵・大豆料理など）副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理など）・汁物（味噌汁・清汁スープなど）が揃った定食スタイルの献立は、1食に盛り込む食材が多く、様々な食感を体験できるので噛む練習になります。

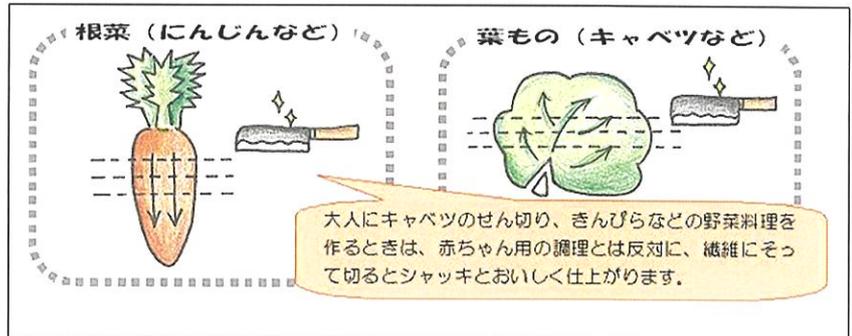


### ② 歯の発達に合わせて切り方や加熱時間を調節しましょう。

調理の目安は、無理なく噛めるやわらかさです。

歯の発達に合わせて根菜類は細かく刻む、繊維質の野菜（ごぼう・れんこん・セロリ・キャベツ・ほうれん草など）は、繊維を断つように切るなど切り方を工夫しましょう。見た目の彩りや調味料で味の変化をつけると食べられることもあります。

また、野菜は加熱するほどやわらかくなることもあるので調節しましょう。



### ③ 素材の味を生かしましょう。

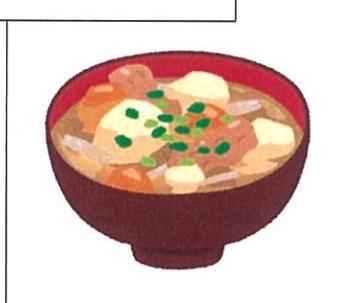
噛めば噛むほどうまみが出るなど、噛んだ時のおいしさを体験すると、噛むことが楽しくなります。だしを利かせたり、野菜の甘味やお肉・お魚のうまみを利用したりすると食べやすくなります。

（例えば、野菜やきのこやお肉の入った煮物やシチュー、魚と野菜のホイル焼きなど）

炊き込みごはん



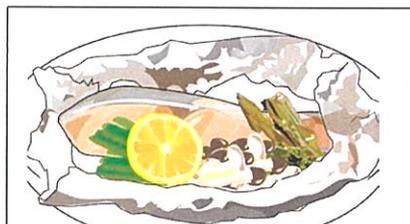
貝だくさんの汁もの



根菜たっぷり煮物



魚と野菜の鉄板焼き



魚のホイル焼き



寄せ鍋

おうちの人と一緒にやってみよう！

～かみごたえクイズ～

(答えは、下にあります。)



よくかんで  
たべようね

どのたべものが、かむちからをつよくしてくれるかな？



## 保育園のレシピより

### (魚のみそ焼き)

「ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には

「4人分」くらいの分量になります。

#### (材料)

かじき	5切れ(1切れ40g位)
にんにく	少々
みそ	大さじ1/2杯
きび砂糖	小さじ1杯
しょうゆ	小さじ1杯
酒	小さじ2杯
サラダ油	大さじ1杯
ごぼう	50g
にんじん	15g
ねぎ	50g

#### (作り方)

- ①にんにくはすりおろし、みそ、きび砂糖、しょうゆ酒と合わせる。
- ②かじきを①に漬け込む。
- ③サラダ油でごぼう(斜め薄切り又はささがき)にんじん(短冊切り又はいちょう切り)、ねぎ(斜め薄切り)を炒めて、柔らかくなるまで蒸し焼きにする。
- ④鉄板にクッキングシートを敷き、②を並べてその上に③をのせてアルミホイルをかぶせてオーブンで焼く(170℃20分位)フライパンで焼く場合は、②をフライパンに並べて③をのせて、ふた又はアルミホイルをかぶせて焼く。

かみごたえクイズこたえ りんご・なし・かき・れんこん・ごぼう・セロリ・たけのこ・フランスパン



# たべるのだ～いすき

令和5年11月 世田谷区子ども・若者部保育課  
編集：栄養士業務連絡会

子どもたちは大人に比べて抵抗力が弱いため、軽度の風邪から長引く感染症まで、様々な病気で体調を崩すことが多くあることと思います。病気の際は普段は食べ慣れているものでも症状によっては食べにくいものもあります。

今回は、代表的な病気の症状への対応と食事のポイントをお伝えします。

## 体調不良のときの食事

### 発熱

#### ① 熱の上昇中は・・・こまめな水分補給を！

熱が高くなると、普段よりも汗や呼吸から水分が失われます。脱水症を起こしやすいので、麦茶や乳児用のイオン飲料などを少量ずつ飲ませましょう。

#### ② 熱が下がってきたら・・・ビタミン、ミネラルをプラス！

発熱で消費してしまうビタミン、汗と共に失われるナトリウムやカリウムなどのミネラルの補給が大切です。胃腸の弱っている時は、消化吸収が良くなるように野菜スープなどもおすすめです。果物も水分やビタミン、ミネラルを多く含むので発熱時に良い食材です。

#### ③ 食欲があれば・・・消化吸収の良いものを！

熱が下がってきたら徐々におかずを増やしましょう。おかゆやうどんに、豆腐や卵などの良質なたんぱく質や柔らかく煮た野菜を組み合わせましょう。



#### <避けたい食品>

×脂肪分の多い食材(豚バラ肉やチーズなど)

×食物繊維の多い野菜類(きのこ類、ごぼうなど)

消化が悪いので、摂取は控えましょう。

## せき・のどの痛み



水や麦茶で水分を補給してのどの粘膜を湿らせると楽になります。

痛みがある時は、鼻やのどの粘膜に炎症が起きている。粘膜を強化する働きがあるビタミンAを多く含むにんじん、かぼちゃ、ブロッコリーなどの食品がおすすめです。  
(ポタージュスープなどにすると食べやすいですね)

### <避けたい食品>

- ×熱すぎるもの
- ×冷たすぎるもの

のどの炎症部位に刺激を与えてしまうので控えましょう。



### <避けたい食品>

- ×酸味がある柑橘類
- ×乳製品

酸味のあるものは、吐き気を誘引してしまいます。

胃腸の働きが弱くなっているときに、脂肪分の多い食べものは消化に負担がかかるので、控えましょう。

## 嘔吐

### ① 吐き気がある場合・・・絶飲絶食が基本！

水分摂取がかえって吐き気を誘引してしまうことがあります。

### ② 吐き気が収まったら・・・水分補給を！

湯冷ましや麦茶などを、ペットボトルのキャップ1杯分を目安に少量ずつからゆっくりと子どもの様子を見ながら飲ませます。コップ半分ほど飲めるまで食事は待ちましょう。

### ③ 食べ始めは・・・スープやおかゆから

水分が飲めるようになったら、消化吸収のよいスープやおかゆなどを食べさせます。  
野菜の入っているものはビタミンなどの栄養素が溶け出しているのがおすすめです！

## 下痢

### ① 脱水症にならないように注意！

激しい下痢のときには、水分補給が大切です。少量の塩を入れた白湯やスープ、みそ汁などでも、ナトリウムやカリウムの補給になり、脱水の予防にもなります。

### ② 症状に応じて消化の良い食事を！

症状が軽減してきたら、おかゆやうどん、豆腐、脂肪分の少ないささ身や赤身肉、お腹の調子を整えるペクチンの多いりんごなど消化の良い食材を選びましょう。

### <避けたい食品>

- ×脂肪分の多い肉類（豚バラ肉）や食物繊維の多い野菜類（きのこ類）、海藻類など
- ×冷えた飲み物や糖分の多いジュースなど

腸に負担をかけるので避けましょう。



## <経口補水液について>

症状がひどい場合は、電解質の含まれる経口補水液も合わせて活用していきましょう。

### 【材料】

水：500ml  
砂糖：20g  
食塩：小さじ1/3杯（1.5g）  
レモン汁：適宜

### 【作り方】

- ① 鍋にすべての材料を入れる。
- ② 火にかけて煮溶かし、冷ます。レモン汁を入れると飲みやすくなります。症状に合わせて調整してください。

経口補水液 50～100 ccほど飲んだ後は、白湯や麦茶を飲ませると良いです。経口補水液だけの大量摂取は、吐き気などの症状が出ることもあります。冷蔵庫で保管して、翌日までに飲みきるようにしましょう。

## <消化の良いおすすめメニュー>

### ほうとう風うどん

消化が良くビタミン豊富でエネルギー源ともなるかぼちゃ。うどんと一緒にたくさん煮込めば、胃腸に負担をかけません。

#### 【材料（子ども1人分）】

ゆでうどん：50g

かぼちゃ：20g

だし汁：150ml

みそ：小さじ1

#### 【作り方】

- ① うどんは食べやすい長さに、かぼちゃは7～8mmの厚さに切る。
- ② 鍋にだし汁と①を入れて煮込む。具材がやわらかくなったらみそを入れてさらに少し煮る。

### 豆腐入りおじや

病気で体力を消耗したときには、消化の良いたんぱく源、ビタミン豊富な野菜をいれてエネルギー補給となるごはんメニューがおすすめです。

豆腐の他に鶏ささみ、白身魚、しらす干しなどを入れても美味しく仕上がります。

#### 【材料（子ども1人分）】

ご飯：50g

豆腐：10g

にんじん：10g

大根：10g

だし汁：200ml【※】

しょうゆ：小さじ1/2

#### 【作り方】

- ① にんじんと大根は薄めのちょう切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ② 鍋に、だし汁と野菜を入れて煮る。野菜が柔らかくなったら、ご飯と豆腐を入れて煮る。

※だし汁量は調整してください。



体調が悪く、体内に侵入したウイルスと免疫細胞が戦っているときは、食べたものを消化する機能が普段より低下します。食べやすいものを少しずつ口にして、回復に努めましょう。

\*今月号より、配信でも読みやすいようにレイアウトを変更しています\*



# たべるのだ〜いすき



令和6年2月 世田谷区子ども・若者部保育課

編集：栄養士業務連絡会

今回のテーマは、「食と健康」です。

体に必要な食品とその働きを知り、栄養バランスを考えた食事を摂るために今回は3色食品群と好き嫌いの対応について紹介します。また後半では、保育園での食育の様子もお伝えします。

## 3色食品群ってどんなもの？

食べ物の見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きや特徴をもとに、食品を「きいろ」「あか」「みどり」の3つのグループに分類したものです。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養バランスが整いやすくなります。

エネルギーのもとになる  
思いっきり遊ぶためには  
欠かせません。

体を作るもとになる  
血や筋肉、骨のもとに  
なります。

体の調子を整える  
排便を促したり、  
風邪を予防します。



3つの色がそろって、元気に走れるよ!!

毎月発行されている献立表には「パワー」「ストロング」「ヘルシー」と分類し、**きいろ**はパワー、**あか**はストロング、**みどり**はヘルシーとして表示しています。給食の食材でこの食材は何色に分類されるかな?と思ったら、ぜひ献立表を参考にしてみてください。

## どうしたらよい？好き嫌い！

お子さんは苦手な食べ物がありますか？

「栄養バランスを考えて作ったのに、全然食べなかった…」、「好き嫌いが多くて大丈夫かな？」等、不安になることもあるかと思います。そんな時は、誰でもあるものと思って。たとえば、、ご家庭でもできる、こんなことを試してみませんか？

一緒に  
食べる

「おいしいね！」と食べることで、初めて食べるものでも、興味を持つきっかけになります。



食卓に出す

きっと食べないから、出さないではなく定期的に食べるチャンスを作って、経験を増やしましょう。

調理の工夫

味付けをいつもと違うケチャップ味にしたり、食感が苦手な場合は切り方を工夫してみましょう。



だらだら  
食べない

食べないからといって、だらだら続けず、30分程過ぎたら、終わりにしてメリハリをつけましょう。

一緒に  
やってみる

野菜を洗ったり、買い物で「おいしいのはどれかな？」と選んでもらう等、お手伝いをしてもらいましょう。



素材の良さを  
いかす

炊き立てのご飯や旬の食材はそのままでもおいしいものです。シンプルな調理法で、出来立てを味わいましょう。



生活習慣を  
見直す

間食をするときは時間を決めたり、起床の時間を見直す等、空腹感を感じられるように気をつけましょう。



好き嫌いってどうして出てくるの？



こんなことが考えられるよ！

- ・味や食感が苦手
- ・見た目が苦手
- ・食べたことがないから、不安
- ・過去に食べたときの、嫌な経験（魚の骨がのどに刺さった等）



## 保育園での食育の取り組み

保育園では「食と健康」に対する興味や関心を持ち、食べることを楽しめるように様々な取り組みをしています。

### やさいにふれてみよう！

保育園では丸ごとの野菜に触れる食育だけでなく、皮やヘタを使ったおもまごと遊びも行っています。お家でもできる食育の1つなのでやってみてください。本物を使ったおもまごとは、少し特別感があり子どもたちの楽しさも倍増です。



### 3色食品群

1 ページ目で紹介した3色食品群を子どもたちにも話しています。お話を聞いた後の給食では「お肉は赤だよね？」「りんごって赤だけどみどりのグループなんだよね」と色分けしている声が聞こえてきます。



### たべたものはどうなるの？

口から入った食べ物は自分の体の中に入って、どのように動き、どう働くのかを伝えています。体の中がよくわかるエプロンシアターに、子どもたちは興味津々です。



## 保育園のおすすめメニュー

2月の献立から、素材の味をいかした、シンプルなメニューを紹介します。  
材料は子ども4人分です。

### 【あけぼのごはん】

きいろ

(材料)

米	1合
にんじん	1/4本(25g)
酒	大さじ1/3
食塩	小さじ1/3

(作り方)

- ① にんじんはみじん切りにする。
- ② 米～食塩まで一緒に炊く。
- ◆にんじんが苦手な場合には、すりおろして入れると食べやすくなります。

### 【肉豆腐】

あか

(材料)

サラダ油	小さじ1
にんにく	少々
豚肉	80g
しょうゆ	小さじ1強
にんじん	1/2本(40g)
たけのこ(ゆで)	40g
水	大さじ2
酒	大さじ1強
きび砂糖	小さじ1強
食塩	少々
しょうゆ	大さじ1/2強
ねぎ	1/2本(40g)
木綿豆腐	1丁
片栗粉	適量

(作り方)

- ① にんにくはみじん切り、にんじんとたけのこはいちょう切り、ねぎは小口切り、豆腐は角切りにする。
- ② サラダ油でにんにく、豚肉を炒め、しょうゆ、にんじん、たけのこを加える。
- ③ 水、調味料を加え、ねぎ、豆腐を加えて煮る。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。



生揚げでも同じように作れます。

### 【きゅうりのごま油あえ】

みどり

(材料)

きゅうり	1本
食塩	少々
ごま油	小さじ1

(作り方)

- ① きゅうりはステックまたは乱切りにし、1～2分茹でる、またはレンジで加熱する。
- ② ①と食塩、ごま油を和える。