

## 多聞の給食、もっと知りたいんだモン！ ～幼児期の食育について～

令和3年7月8日（木）  
認定こども園世田谷区立多聞幼稚園  
管理栄養士

## 本日の内容

- ◆食育ってどんなこと？
- ◆調理室の様子
- ◆献立について
  - (1) 栄養三色（栄養バランス）
  - (2) 献立の工夫
  - (3) 人気メニュー
- ◆給食での子どもたちの様子 様々な取り組みや、子どもたちとの会話などからお伝えします！
- ◆「偏食」について

## 食育ってどんなこと？

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むこと

**多聞幼稚園の食育目標**  
「食べたいもの、好きなものが増える子ども」

ぜひ、6月の給食だよりをお読みください  
特にお伝えしたいことを記載しています

**パワー** 主に体を動かすエネルギーのもとになる「炭水化物」を含む。  
**主食** ご飯、パン、麺、パスタ

**ストロング** 主に体をつくるもとになる「たんぱく質」を含む。  
**主菜** 肉、魚、卵、大豆料理

**ヘルシー** 主に体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を含む。  
**副菜** 野菜、きのこ、いちも、海藻料理

ご飯、おにぎり、食パン、ロールパン、ハンバーグ、焼き魚、煮やっこ、お味噌汁、お肉の汁物、ほうれん草のひきなし、そば、うどん、ラーメン、パスタ、焼き魚、から揚げ、焼肉、おしんこの汁物、きのこソテー、ふひいも

**(ストロング)** 主にしょうぶな骨や歯をつくる「カルシウム」を含む。  
**牛乳・乳製品** 牛乳、ヨーグルト、チーズ

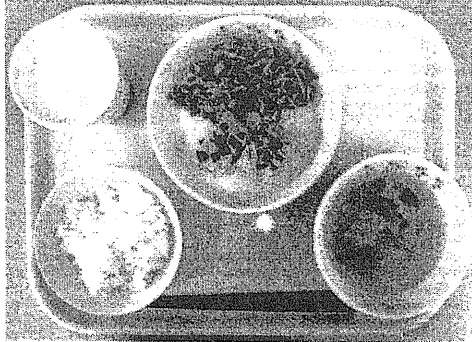
**(ヘルシー)** 主に体の調子を整える「ビタミンC」「カリウム」を含む。  
**果物** りんご、みかん、ぶどう、いちご

献立の工夫①



すべてを薄味にはしない・バランス

献立の工夫②



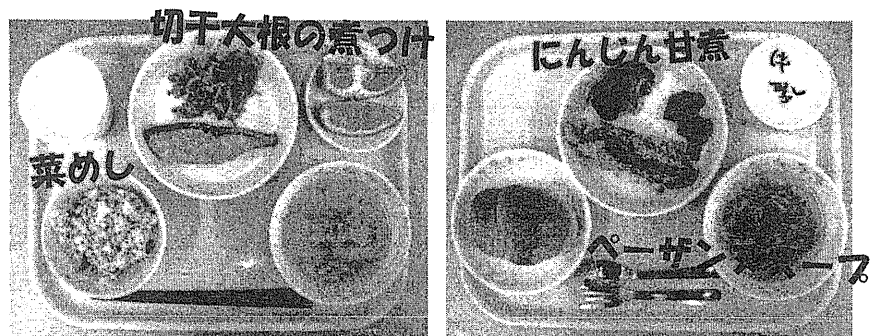
かつおぶし・昆布・煮干しで出汁をとる

献立の工夫③

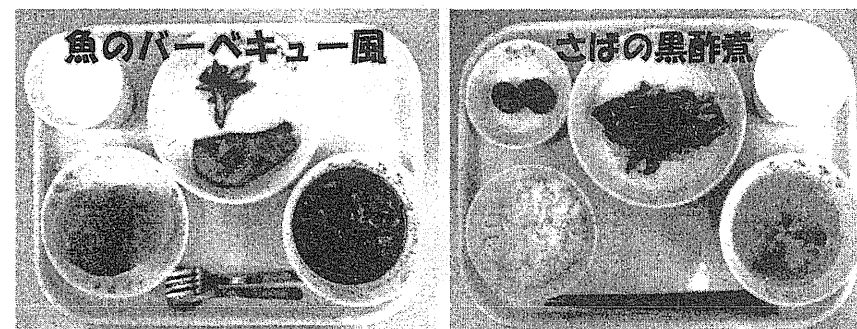


うま味のある食材を組み合わせる

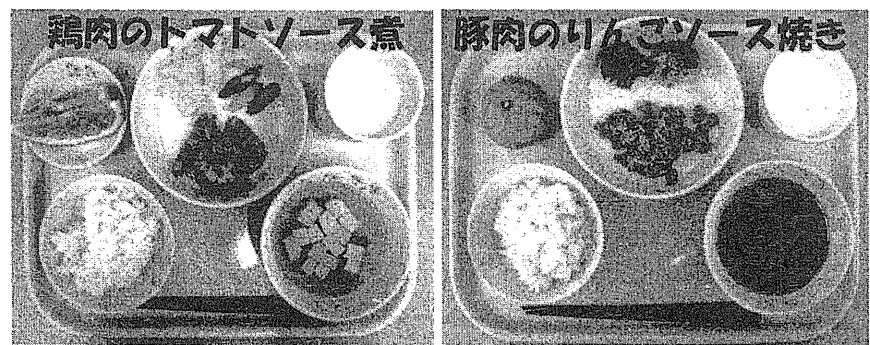
人気メニュー 野菜



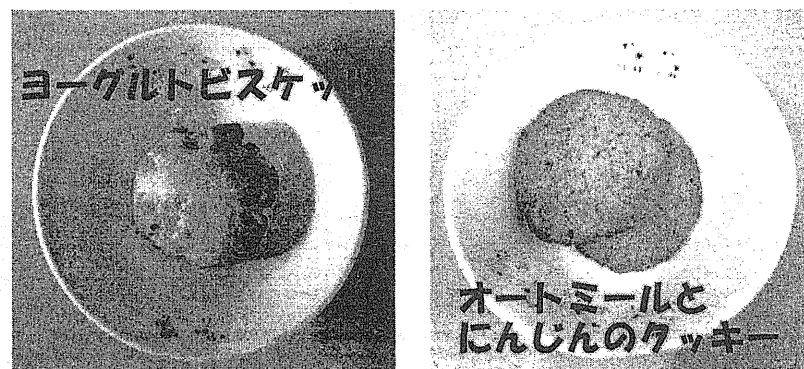
人気メニュー 魚

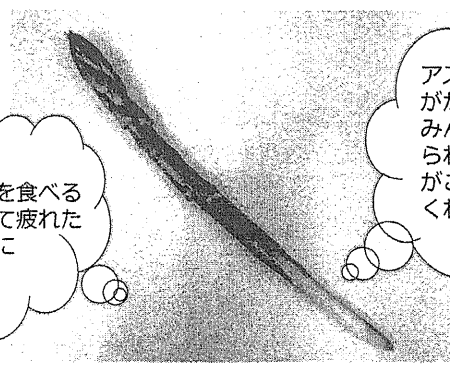


人気メニュー 肉



人気メニュー おすすめおやつ





アスパラを食べると、暑くて疲れた体が元気になるよ！

アスパラはね、下の部分がかたいんだけど、みんながおいしく食べられるように調理師さんがこうやってとってくれているんだよ。

**アスパラ・・・「元気が出るよ！」**  
**→元気に遊ぶための意欲**

### 子どもたちとの会話①

万能ねぎ、にんじんが入った卵焼きを食べていました  
→次の日、ゆで野菜ににんじんが入っていた

子ども：「にんじんは無理！！」

栄養士：「昨日この味好き！って食べてた卵焼きに入ってたから、大丈夫かもしれないよ！」

子ども：「そうなの？（考えながらも）少し食べてみるよ。」

**食べたことがあるという自信・安心感**

### 子どもたちとの会話②

米粒がたくさん残った茶碗を見て・・・

栄養士：「お米もかわいそうだし、このままだと調理師さんが茶碗を洗うのが大変なんだよ～。難しいけど、集めて食べられそう？」

子ども：「なんで？」

栄養士：「だってこんなにいっぱい茶碗があるでしょ？調理師さんが洗いやすいようによろしくね！」

子ども：「うん。（頑張ってお米を集めて最後まで食べる様子）」

**食べ物や、調理師さんへの感謝の気持ちを**

### 子どもたちとの会話③

食事を全部食べる前に、牛乳をおかわりしに来ました

栄養士：「ごはんを食べてからにしない？牛乳だけたくさん飲むと、お腹がいっぱいで食べられなくなるかも。」

子ども：「（しゅしゅ・・・）わかった！」

**好きなものだけでお腹いっぱいになり、残すことのないように要求通りにしないことも大切**

## 新奇性恐怖とは・・・



見慣れないもの、食べ慣れないものは  
心理的に怖い

というものが子どもにはあります



食べられないものも、一切出さないのではなく  
時には出しましょう

(無理して食べさせるということではないです)

給食では・・・

◆好きなもの以外も出るし、いろいろな食べ物  
を見る機会がある

◆おいしそうに食べている人を見る機会がある

そのほかの悩みごと・・・食事に時間がかかる  
(手がとまる・集中していない)

①これもまずは空腹で食事ができるように配慮する  
→朝食・昼食・間食(補食)・夕食の時間を決めて  
リズムをつくる また、活動量は・・・?

②食事時間は30分程度を目安に切り上げる  
(個人差はあります)  
→自分で15分→応援して25分→30~40分  
でござようさま