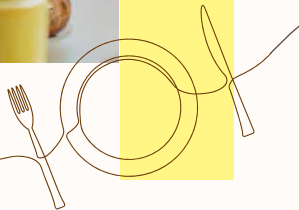


Food Education

みんなの  
ほいくえん

# 食育プログラム





## 食育の重要性

近年、子どもの食をめぐっては、発育発達の重要な時期でありながら、栄養の偏りや朝食の欠食、小児期における肥満の増加など多様化・深刻化しており、生涯にわたる健康への影響が懸念されています。

一方で、食に関する研究は年々進歩しており、発育発達に様々な影響があることがわかってきました。適切な食習慣は発育発達期の健康的な身体作りに繋がることはもちろん、成人期以降の肥満や成人病の発症率にも影響します。また、脳の約9割は6歳までに作られることがわかっており、脳を育てるという意味でもこの時期の食事が重要なことがわかっています。

当園では、この発育発達期の食育の重要性を認識し、給食及び食に関わる教育＝食育 に力を入れています。

## 当園の 食育・給食へのこだわり

0歳から3歳までは食べる楽しさを

0歳から3歳の時期は健康的な食事を心がけることはもちろんですが、  
食への意欲＝「食べる楽しさ」を知ってもらうことが重要だと考えています。

栄養バランスは提供する側の工夫でコントロールできますが、

食べる行為そのものは自発的なものであり、

子ども自身が食べることにに対して意欲的になってもらうしかありません。

当園では、「食べる楽しさ」を知ってもらい、

食に対する意欲を持ってもらうための様々な取り組みを行っています。



# 「給食・おやつのかかわり」

①

献立は和食中心で  
薄味に



かつおだしや野菜などの素材そのものの  
うまみを生かして薄味にしています。

②

旬の素材を  
味わう



旬の野菜や果物をメニューへ  
取り入れています。

③

手作り、国産、無添加、  
アレルギーへの配慮



手作りを心がけ、できる限り国産の食材を使い、  
添加物や加工食品の使用は控えます。  
また、アレルギーにも配慮した献立にしています。



# 「食にまつわる環境作り」

①

食事はみんなで食べる、  
楽しく食べる



食事への意欲を高めるため  
「食事の時間」＝「楽しい時間」  
にすることを心掛けています。

②

食材に触れる機会、  
調理の工程も見てもらおう



食べ物に関心を持ってもらうための  
様々な体験機会を提供しています。

③

強化磁器の食器を  
使用する



強化磁器を使用し安全性を保つ一方で  
食器を大切に扱うことを教えています。

# R e c i p e

## レシピ例

### - その① -

## 後期食（9ヶ月～12ヶ月）

離乳食は、子どもひとりひとりのその時の噛む様子に合わせて硬さや大きさやつぶし方などを変えて提供しています。

手づかみできる子には持ちやすい形（一口の小さなおにぎりにしてみたり、スティック型に切ったりします）

のものを提供して、より楽しく食べられる工夫をしています。

### 野菜そぼろ煮

（納豆・こまつな・キャベツ・玉ねぎ・人参）

納豆はネバネバで他の野菜ともよく絡むので、子どもにとっては、飲み込みやすいようで人気があります

### さつまいもの煮物



### 全がゆまたは軟飯

### みそ汁

（ほうれん草・人参）

R e c i p e

レシピ例

- その② -

## 主食 + 主菜 + 汁物 + 副菜 + フルーツ

このようにバランスを考え、糖質・タンパク質・野菜をたっぷり摂取できるよう、

色合いも考えながら献立てを立てています。

ベイクドポテト

じゃがいもを蒸してから  
粉チーズをまぶして  
オーブンで焼きます。

バナナ

一人でもむけるように  
切り込み入り



ドライカレー

キャベツスープ

R e c i p e

## レシピ例

### - その③ -

## こだわりの食材、旬の食材

日常的に食べるお米や調味料には国産で無添加、栄養価の高い食材を使っています。

また、旬の食材は美味しく色鮮やかで栄養価も高いため、積極的に活用しています。

### ささみのコーンフライ

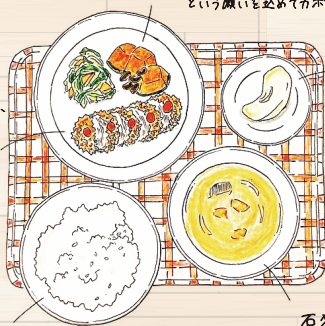
小麦粉未使用の給食なので、小麦粉は米粉を使用し、  
パン粉はコーンフレークを砕いたもので作ります。

サクサクです。

コーンフレークなので、よくカミカミします。

### 産地直送の丹波産の コシヒカリ七分つき米

白米と比較すると、タンパク質、鉄、ビタミンB、  
食物繊維などが豊富に含まれています。



この日は、冬至だったので、“みんな健康でありますように”  
という願いを込めてカボチャを1品追加しました。

食後のフルーツ  
毎日つきます

### 石狩汁 鮭の缶詰入り

時々、魚の缶詰使います。

骨まで柔らかくなっているので便利です。

# 季節ごとの食事の考え方

## 旬のものを旬な時に

旬な食材は栄養価が非常に高く、旨み成分も豊富です。日本の長い食の歴史から、旬なものを旬な時期に食べることは、その時期に身体が必要としている栄養素を補填できるからとも考えられています。だからこそ、季節のものを口にすることで体は喜び、自然と強い体がつくられていきます。

また、日本には四季があり、季節ごとの伝統行事があります。そして伝統行事の多くは食とも結びついています（お正月、節分、ひな祭り、花見等々）。

食を通して季節を感じ、日本の文化に触れてもらうことを心掛けています。



# ご家庭での 食事について

## できる限り手作りのものを

手の込んだものでなくて大丈夫です。

おにぎりだけでも、お味噌汁だけでも、

お母様、お父様、家族とのつながりを

食において作って頂きたい、そう考えます。

また、ぜひ孤食ではなく一緒に食卓を囲み、

「ながら食べ」をせず、

楽しい会話をしながら

食事の時間を過ごしてもらいたいと思います。

笑顔あふれる食卓を心掛けて頂く。

「食育」は家庭生活の要です。





みんなのほいくえん at むさしこすぎ

住所：神奈川県川崎市中原区小杉町3-260-14

TEL：044-322-8551

FAX：044-281-6820



みんなのほいくえん at めぐろ

住所：東京都目黒区三田2-18-18

TEL：03-6303-3245

FAX：03-6303-3253



運営会社：株式会社フォーハズ

〒150-8510 住所：東京都渋谷区渋谷2-21-1 渋谷ヒカリエ17F TEL：03-6692-0590 FAX：03-5937-4793

URL <http://fourhands.co.jp/company/>

Enjoy Eat!

