

いただきます

調理室

「安全でおいしい食事」で心と身体の健康を！

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を伝えていきたいと思っています。
今回は安全な給食づくりの工夫と、子ども達に「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。

★安全な給食づくりのために

・衛生管理の徹底

免疫力が未発達な乳幼児は、食中毒菌に感染すると、大人よりも重症化しやすく、命に関わるケースもあります。そのため、園の給食づくりでは徹底した衛生管理を行っています。

菌をつけない



菌をやっつける



菌を増やさない



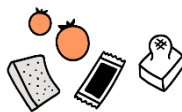
・誤嚥予防

誤嚥予防とは、食べ物や異物が気管に入ってしまうことで、窒息や肺炎などの原因となることがあります。咀嚼嚥下機能が未発達な乳幼児期への食事提供は重要です。

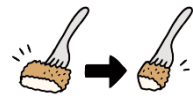
食べ物



一口で食べられる大きさにカット。
または、かじり取りができる形



硬いもの、喉に詰まりやすい形状の
ものを避ける



一度に口に入れる量を
少なくするように支援

環境



正しい姿勢で座る



気が散るものが目に
入らないようにする



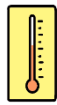
笑わせる、びっくり
させない



食べ物を口に入れた
まま席を立たない

★安心感を与える「快適な食環境」

園では子どもたちがおだやかな雰囲気の中で、食事に集中できる食環境づくりを心がけています。



適切な温度・湿度



光・明るさ



清潔な環境



落ち着ける雰囲気

★おいしい！と感ずるために

1・「食べるきっかけ」を大切にずる

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、食べ物を身近に感ずられる体験を大切にしています。



食材を見る・触る



食べ物を育てる

2・空腹を感ずられるリズム

おいしく食べるためには、空腹や食欲を感ず、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がっています。



3・五感への配慮

「おいしい！」と感ずてもらうためには、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。

味覚



旬の食材を味わう



だしのうま味で食べる



苦味を減らす



酸味を上手に活用



適切な塩分の使用

視覚



豊かな彩りに着目



形や盛り付けの工夫

聴覚



調理の音（包丁で切る音）に注目



食材を噛む音を意識する

嗅覚



だしの香りを感ずる



香りのよい食材で食欲を刺激

触覚



様々な食感を楽しむ



食材の感触を直接感ずる

（小笠原 真紀子）