

♪食事は おいしく楽しく♪

【千代田せいが保育園の食事】

千代田せいが保育園では、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待して、5つの子ども像を目指しています。

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども

子どもにとっての食事は、身体の成長・健康を維持に加えて、食習慣の基礎作りとなる大切な営みです。毎日の食事は、安全でおいしく、そして何よりもみんなと一緒に食べて楽しいものでなければなりません。また、食事は栄養を摂取するということにとどまらず、精神的、社会的、文化的そして教育的にも大切な生活行為です。千代田せいが保育園では、子どもたちのお腹も心もいっぱいにする食事づくりに努めてまいります。

【毎日の食事】

●献立は2週間サイクルです

月の前半14日までを区切りにして、月の後半は同じメニューです。

栄養士は1回目の子どもの喫食状況を踏まえて、2回目には問題点を改善できるよう調理法や材料などの見直しを行います。

献立・材料の変更がある場合がありますのでご了承ください。

●毎日の昼食、おやつは正面玄関に展示・ホームページに掲載しています。

●献立は栄養士が子どもの状況に合わせて立案をしています。

●毎日の食事は栄養士が心を込めて調理しています。

【使用する食材】

●食材は安全性が高いものを栄養士が選んで使用しています。

●加工品や市販のお菓子は食品添加物が少ないものを選んで使用しています。

●調味料は昔ながらの製法で作られた安全性の高いものを使用しています。

●だしは子どもの味覚を育むうえで重要です。

伝統的な製法で作られたかつおぶし・昆布などから毎日ていねいにだしを取って使用しています。

【目安の食事時間】

	〈昼食〉	〈おやつ〉
ちっち・ぐんぐん	11:00～12:00	15:00
にこにこ	11:30～12:30	15:15
わらす	12:00～12:50	15:30

（保育活動によって、前後する場合があります。）

【夕食・補食】

- 延長保育を利用する場合、利用時間・家庭の状況に応じて夕食、補食を提供します。
- 利用する場合は**前日まで**に担任保育士にお声掛けください。

【幼児食・セミバイキング方式】

幼児食ではセミバイキング方式で配膳を行っています。セミバイキング方式は、子ども自身が、自分は何が好きで何が嫌いなのかを認識し、意識しながら食べる量を調節できる配膳方式です。好きなものや嫌いなものを自分で把握し、少しずつ嫌いなものを克服していくように促すことがねらいです。

昼食の配膳は自分の食べられる量を配膳係の保育士やお友達に自分で伝えます。管理された量を皿によそうのではなく、少しでも「食べた！」という満足感と達成感を味わうことを大切にしています。

保育士・栄養士が一人ひとりを把握し、子どもが「次はもう少し食べてみよう」「おかわりをしてみよう」という気持ちになれるよう配慮しています。

【食物アレルギー】

- 食物アレルギーの場合は、医師の診断に基づいてアレルギー対応食を提供いたします。
- 診断がない場合でも、心配なことがある場合はご相談ください。