

# 緑ヶ丘幼稚園 給食紹介

園児の健やかな成長と、食への関心を高める食事を提供してまいります。

これからも宜しくお願いします。

緑ヶ丘幼稚園 給食室

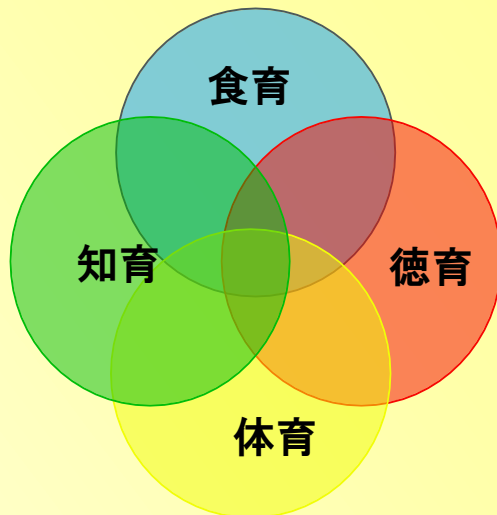
# ◎私たちの考える「食育」

戦前の日本の食生活は、主食であるお米に、魚や野菜、豆腐や納豆などの服飾が中心でした。

戦後の日本の食卓では、牛・豚肉や油脂などの摂取量が増加した結果、昭和50年をすぎるところに、たんぱく質、脂肪、炭水化物のバランスがほどよくとれる理想的な

「日本型食生活」となりました。しかし、50年以降に脂質の消費が増加し米の摂取が減少しました。その結果、多くの生活習慣病の発生がみられるようになりました。

近年、子どもたちは、偏食による肥満や、それを原因とする味覚障害、乱れた食生活が原因のキレやすい子どもが増えてきたといわれています。



これらの「食」の問題を考えるだけでなく、子どもたちの健全な心と体の成長に大切なものとして、「食育」が注目されています。学校教育の理念である「知育」「徳育」「体育」は日本で長い歴史を持っていますが、それに、現代の「食」の問題解決をめざし、「食育」を推進する「食育基本法」が平成17年に成立しました。

「食育」には3つの柱があります。1つは、食品を見分ける「選食力」。2つめは、「食のマナー」を知ること。3つめは、「地球の食を考える」ことですが、私たちはこの3つの「食育」の柱を中心に、園の子供たちの心と体を健全に育成する「給食+食育」を提案してまいります。



# 私たちが実践している給食の実際

## 献立作成 食材発注

私たちが自信を持ち提供する料理の数々は、加工食品やうま味調味料の使用を極力控え、天然素材のこだわりや生産者履歴が明確な食材の選択から始まります。

それらの天然素材の栄養素を効率よく摂取できる献立を、作成しています。



献立はコンピュータに記録し、最適な食材を発注する。

栄養管理は「食品成分表」などに基つき計算される。



## 仕込みから調理まで

2時間前調理を実施しておりますので、前日調理は一切いたしません。下ごしらえは手作りを基本とし、素材の味を十分に引き立てる調理を心がけています。



仕込みは園児の成長を考え、大きさなどに十分考慮する。



衛生管理マニュアルは、調理現場の指針となる。

## 配膳から食事まで

栄養バランスを考えた献立を作成することはもちろんですが、子どもたちの給食のリクエストも献立に取り入れることで、「楽しく食べる」給食を実施しています。



給食室からの配膳は園児の楽しみ。



調理スタッフは、余裕を見つけ献立の特徴を伝えるために園児のところまで出向きます。

## 食育への取り組み

食育活動の実施にあたり、食育年間計画の作成をしています。園児の食への関心が高まるように取り組みます。



給食に使う食材を買って来てもらいます。



包丁、まな板を使って調理体験してもらいます。



遊びを取り入れ箸の使い方を身につけてもらいます。



食材に触れ合い、食に関心を持ってもらいます。



みんなで力を併せ、記録に挑戦することもあります。



食農体験を通して、感謝の念を育みます。

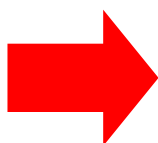
# アレルギー児童への対応

アレルギー児童の症状に合わせた献立の綿密な打ち合わせを行います。また、医師の発行する食事箋に基づき調理を実施しますので、保護者の方にもご安心いただけます。

## 1. 事前調査

園児の食物アレルギーの状況を調査させていただきます。

The image shows two forms used for allergy investigation. The first is a table titled 'アレルギー対応表' (Allergy Response Table) with columns for 'アレルギー' (Allergy) and '対応' (Response). The second is a '確認書' (Confirmation) form with a list of allergens and checkboxes for 'アレルギーあり' (Allergy present) or 'アレルギーなし' (Allergy absent).



## 2. 三者面談

事前調査から保護者との面談が必要な園児をピックアップいたします。園児の保護者、園の担当者、給食室の担当者の3名によって、アレルギーを含むメニュー時の対応方法（代替案）を確認いたします。

This is a detailed 'アレルギー対応表' (Allergy Response Table) for a 3-year-old child. It includes a header with the child's name and age, and a table with columns for 'メニュー' (Menu) and 'アレルギー' (Allergy). The table lists various menu items and indicates whether they contain allergens like wheat, eggs, and fruits.

## ▼ 食物アレルギーと代替案例

項目	対応	メニュー例
小麦粉	米粉への切り替え	米粉パン、米粉クッキーなど
卵	肉・魚への代替（単体の場合）、または、除去	ハンバーグ（卵未使用）など
マカロニ	小麦粉を使っていないものに切り替え	米粉マカロニなど
果物	アレルギー以外の果物	

# 献立



## 緑ヶ丘幼稚園6月献立表



緑ヶ丘幼稚園給食室

日	曜	主食	副食	日	曜	主食	副食
1	金	ご飯	ご飯・みそ汁・和風タンダーリーチキン ポテトチーズサラダ・バナナ	18	月	ご飯	ご飯・すまし汁・豚肉の味噌炒め じゃが芋のバターおかか和え・なつみかん
4	月	ご飯	麦ご飯・パンクンスープ 大豆ハンバーグ・マリネサラダ	19	火	ご飯	チキンライスホワトソースかけ・コンソメスープ マカロニサラダ・バナナ
5	火	ご飯	ご飯・みそ汁・五目玉子焼き さつま芋とじじきの煮物・メロン	21	木	ご飯	ご飯・みそ汁・かれの野菜あんかけ キャベツのごま和え・オレンジゼリー
7	木	ご飯	彩りちらし寿司・すまし汁 筑前煮・プリン	22	金	ご飯	ポーカレー・ゆで玉子のせ 切り干し大根サラダ・メロン
8	金	ご飯	麦飯・みそ汁・鮭フライ コールスローサラダ・なつみかん	25	月	パン	パン・コンソメスープ・鶏肉のチーズ焼き ピーズサラダ・バナナ
11	月	めん	ミートソース・バグテー・コンソメスープ 夏野菜サラダ・ジャムヨーグルト	26	火	ごはん	そばろみ・みそ汁 白菜の梅和え・パイナップル
12	火	ご飯	ご飯・ラーメンスープ・八宝菜 梅風和え・バナナ	28	木	ごはん	玄米ご飯・みそ汁・ミートローフ キャベツのカレー風味サラダ・メロン
15	金	ご飯	ご飯・トマトコンソメスープ・パンクンスープ ほうれん草と玄ねぎソテー・オレンジ	29	金	めん	焼きそば・わかめスープ かぼちゃサラダ・チーズ

＜平均栄養価＞  
エネルギー 418 カロリー  
たんぱく質 16.1グラム  
脂質 12.5グラム  
塩分 1.9グラム



## 緑ヶ丘幼稚園9月献立表



緑ヶ丘幼稚園給食室

日	曜	主食	副食	日	曜	主食	副食
6	木	ご飯	ご飯・秋野菜カレー 白菜フリッパサラダ・ぶどう・牛乳	21	金	めん	きのことベーコンポトキ・野菜とコンソメスープ さつま芋サラダ・梨・牛乳
7	金	ご飯	麦飯・味噌汁 アジの香味揚げ・青菜ののりごま和え・オレンジ	24	月	ご飯	雑穀ご飯・ハワイライス チーズサラダ・パイナップル・牛乳
10	月	ご飯	玄米ご飯・オニオンスープ チーズハンバーグ・コールスローサラダ・梨	25	火	ご飯	五目混ぜ寿司・味噌汁・鶏肉の照り焼き 青菜の豆腐和え・オレンジ
11	火	ご飯	二色そばろみ・味噌汁 秋大根のコロコロ輪和え・パイナップル・牛乳	27	木	めん	野菜うどん・ちくわ ハムときゅうりの野の物・ぶどうゼリー
18	火	ご飯	麻婆丼・ワンタンスープ ほうれん草のナムル・バナナ・牛乳	28	金	ご飯	さつまご飯・すまし汁 さばの味噌煮・しゃきしゃきおかか和え・りんご
20	木	ご飯	ホットドッグ(ウインナー・チーズ) マカロニクリームスープ・コールスローサラダ・オレンジ				

＜平均栄養価＞  
エネルギー 427 kcal  
たんぱく質 15.7g  
脂質 12.4g  
塩分 1.6g

暑い夏から、少しずつ涼しくなってくる  
9月ですね。気候の変化に体がついて  
いけるように、何でもよく噛んで  
食べましょう。お米は、噛めば噛むほど  
甘味がでて美味しくなります。毎日  
のご飯も、よく噛んで丈夫な体作り  
を。



## ぱくぱくだより10月号

19日は食育の日です。

### 魚を食べましょう!!

いよいよ秋らしい季節になってきましたね。総菜でも秋の味覚を  
味わえる献立がたくさん取り入れています。

#### ◆子どもの味覚を大切に。

食料は、種類や調理法によって味が異なります。  
秋の味覚のきつとりもやさいもなどは、味がついてくると、煮る・焼く・  
蒸すなどの調理法で花が咲いていく食べることが出来ます。  
酸味や塩味の強い食材、甘味や酸味などの味覚は、子どもの頃に身につきます。  
味覚の発達には、舌の中心の味蕾を刺激することが必要です。食料の味覚を育てるには、いろいろな味を  
食べてみるのもいいですね。感じだにこそを覚悟するだけでなく、味覚だけ  
ではなく表現も身につけます。



#### 新米の季節です。

お米の消費量は減少傾向が続いていますが、秋の味覚を味わいながら、もう一度、  
お米を美味しくいただくチャンスです。  
そこで、秋味をより美味しく感じる献立を行います。

#### ◆「新米」は「手早く」!

この献立は精米技術も向上し、米粒が硬くならず美味しく食べられます。  
お米を美味しく頂くには、お米の水分をしっかりと取り除き、お米をしっかりと  
炊き上げることが大切です。お米を美味しく頂くには、お米をしっかりと  
炊き上げることが大切です。

#### ◆新米を炊く際のポイント!

新米は炊く前に水が十分に多く含まれているので、お米を炊くときよりも  
お米の量を少なめにします。  
炊くときに使用する水も、出来るだけこだわりのある硬水(ミネラルウォーター)を使用  
するのが理想的です。お米を炊くときは、お米をしっかりと炊き上げることが  
大切です。



「真秋の秋」と言われるように、秋・後の季節は食べ物が一段とおいしくなる季節です。  
サンマや鯖などの魚介類は、海水の温度が下がって身が締まり、りんご、柿、いちご、  
みかんなど果物の産地が収穫されます。

秋を代表する魚、サンマ。  
良食料に効果があるビタミンB12や、眼精疲労を防ぐビタミンA、動脈硬化、  
心筋梗塞、高血圧などの予防に効果的なDHA・EPA、良質のたんぱく質など  
を、脂質も豊富に含んでいます。  
全体に光沢があり、身がしまっていて、よく赤い魚、旬：さんま  
身の黄色や黒目がはっきりと鮮やかな物が新鮮です。  
また、口先と尾の付け根が黄色い10月のサンマは、  
脂が乗っていておいしいと言われています。

給食には、  
さんま、鯖、鮭、いわし、など  
さんまがおすすめです。

子どもの頃から歯づくりにかたい使ってください!

カルシウムは、じょうろや歯をつくる重要な栄養素です。  
歯を強くするには、栄養バランスのとれた食事や、毎日日光を浴びて運動することも  
大切です。体が成長することも同時に歯に負担がかかりますよ!

カルシウムが不足すると…  
歯や骨がもろくなる イライラしやすくなる 集中力がたがくなる