



保育園給食のポイント

保育園の給食は、乳幼児期に必要な栄養管理のもと、子どもが美味しく、楽しく食べられる給食をめざし、素材の美味しさを活かした味付けや、食べやすい切り方などの工夫をしています。

<味付け>

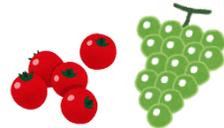
味付けの基本は「薄味」です。人間は舌にある「味蕾（みらい）」という感覚器で味を感じますが、大人に比べて子どもの味蕾の数は約三倍、機能も大人に比べて味を感じやすくなっています。そのため、大人が食べて薄いと感じる味でも子どもにとっては十分です。

子どもの頃から濃い味付けに慣れてしまうと、大人になっても繊細な味を感じることができなくなり、肥満や高血圧、糖尿病の原因となることもあります。また、大人に比べると、子どもの胃腸はまだ未発達です。そのため、塩分の強い食事や、糖分が過剰な料理を食べると、きちんと消化・吸収できず、胃痛の原因になりやすくなります。

<切り方>

食べやすい大きさは、口の中の発達（舌の動きや口の容積、歯がどのくらい生えているか）によって変わってきます。上手に食べることができないと、丸飲みしてしまったり、危険な誤嚥に繋がってしまいます。

ぶどうやミニトマトなど丸い形状をしているものは転んだときやびっくりしたときなど、ふとした拍子に喉の奥に入り込んでしまうことがあります。給食では、丸い形状のものはそのまま出さず、半分か4分の1に切って提供しています。ただし、何でも小さくすれば良いわけではなく、おにぎりなどは丸飲みをしないよう、わざと大きめに作って、かじり取らせた方が良いでしょう。



立冬メニューのご紹介

11月7日の『立冬（りっとう）』とは二十四節気の一つであり、暦の上で冬が始まる日です。立冬を過ぎると秋はさらに深まり、冬に移り変わっていきます。立冬は季節の変わり目で、昼夜の寒暖差が大きくなる時期でもあり、体調を崩しやすくなります。そのため、立冬は十分な休息と栄養を摂り、冬を乗り越える為の準備をする期間とも言われています。

給食では、みんなが寒い冬を元気に過ごせるよう、栄養満点で身体の温まる立冬メニューを提供します。

ごはん
ふぶき汁
さばのみぞれ煮
切干大根の煮物
みかん

ふぶき汁…お豆腐を崩して加え、吹雪に見立てたスープです。

さばのみぞれ煮…冬の野菜である大根を大根おろしにし、雪のみぞれに見立てています。

みりんシロップとは？！

11月24日の午後おやつでは、スイートポテトにみりんシロップを添えて提供予定です。本みりんを煮詰めると、はちみつやメープルシロップのような甘くておいしいシロップが完成します。みりんは、砂糖よりも①血糖値をあげるスピードが緩やか②糖質量が約半分③甘味がまろやかななど良い点がたくさんあります。

