



給食だより

令和5年3月 遍照連島保育園



楽しく給食を食べるために…

小学校入学に向けて、2月からふじ組では、次のようなことを練習しています。

①果物の皮がむける

はっさくやいよかんなどの皮の厚い果物の皮が自分でむけるようにしています。

②ジャムやふりかけなどの小袋を開ける

給食では、ジャムやふりかけなどの小袋が出ます。自分で小袋を開けることができるようにしています。

③牛乳に慣れる

3月より、ふじ組にはパック牛乳を経験してもらいます。以前は、小学校での牛乳はびんでしたが、現在、倉敷市では、パック牛乳に代わっています。園では、パック牛乳の開け方、ストローの扱い方に慣れるためにパック牛乳を提供します。ご飯を食べながら、お茶ではなく牛乳を飲むことにも慣れてもらいます。

④ご飯をよそう、おかずを盛り付ける

小学校では、給食当番があります。ご飯をよそう、おかずを盛り付けるなど、しゃもじの使い方やトングの使い方等を知る必要があります。園では、おかわりをする時に、自分で盛り付けるようにしています。

学校給食は、食べ物や栄養のこと、健康のこと、食事のマナーなどを学ぶ場です。自分の体のことを考えながらのリザーブ給食（事前に自分で2つのメニューから選ぶ給食）もあります。何でも食べられるようにしておきましょう。

残食調査を行いました。



今年度は、年に2回行いました。（11月・2月実施）残食調査とは、提供している給食を、実際に子ども達がどのくらい摂食できているかを確認するための調査です。（提供量は、栄養的に十分であっても実際に食べ残しが多いと、意味がないためです。）

11月15日に実施した調査では、全クラス、小規模保育園ともに残食はありませんでした。使用している野菜が多いメニューではありませんでしたが、おこわということもあり、全体的によく食べていました。

メニュー：吹き寄せおこわ、おかか和え、厚揚げの味噌汁

ミルク、ココアゼリー、せんべい

味付きのごはん（おこわ）だったこともあり、野菜が入っていても喜んで食べていました。日々の給食では、白ごはんが苦手な子どももいるようで、ごはんだけが最後まで残ってしまうこともあるようです。園では、ごはんとおかずを交互に食べるように声をかけています。おかか和えはどのクラスの子も子ども達にも好評なメニューです。苦手な野菜にも少しかつお節をかけたり、ごまをふったり、のりを和えたり…。味に変化があれば野菜も喜んで食べてくれます。ご家庭でもちょっとした変化をつけてみてはいかがでしょうか？

2月22日に実施した調査では、たんぼぼ、ひまわり、ゆり、ふじ組、小規模では、昼食で残食が0%でした。つくし組は、体調不良のため、少し残食がありました。おやつは、ひまわり、ゆり、ふじ組は残食が0%でした。つくし、すみれ組、小規模は、ミルクが約5%、たんぼぼ組、小規模では、大根もちが約1%でした。

メニュー：ごはん、スペイン風オムレツ、付け合わせ、コンソメスープ

ミルク、大根もち

この日の昼のメニューは、子ども達が食べやすいオムレツだったため、全体的によく食べていました。当園の子ども達は、付け合わせの茹でただけの野菜（今回はブロッコリーとにんじん）を好んで食べる様子がみられます。おやつは、スキムミルクなので苦手な子どももいますが、規定量は飲むことができています。大根もち、3歳未満児には食べ慣れない食感のものだったようで、少し残食がありました。

今回の残食調査の結果より、当園では実際、提供されている適正量を子ども達が摂取できていると判断できます。日々の給食の中で様々な食材や食感のものに慣れ、いろいろな献立に興味をもって給食を楽しみにしてもらえようように心がけていきたいと思えます。