



# 給食だより

令和7年4月 連島こども園



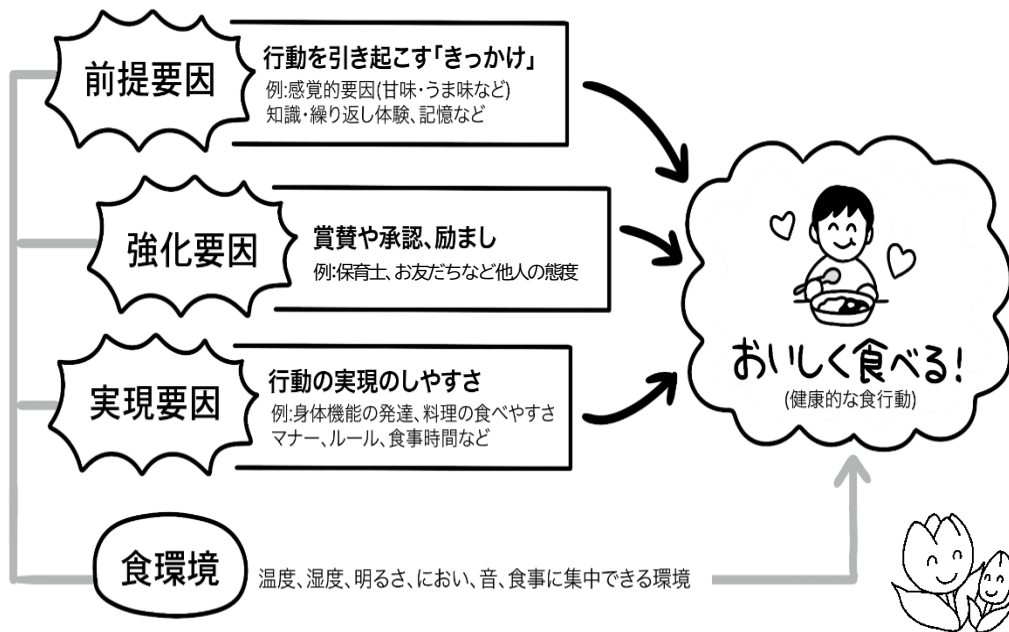
ご入園、ご進級おめでとうございます！

## 給食をおいしく食べる

新年度がいよいよスタートしました。子どもたちは毎日の生活の中でいろいろな体験を積み重ねて、健康的な嗜好と食生活の基礎を築いていきます。その中で給食はまさに、『食べる教材』です。こども園では、「おいしく食べる」ことができるように様々な点に配慮しながら、食事支援をしています。

## ★「おいしく食べる」ための3つの要因

行動に影響を与える3つの要因（前提要因、強化要因、実現要因）に配慮し、積極的に働きかけることで「おいしく食べる」という行動を増やしていくように努めています。



## ★【前提要因】食べる「きっかけ」を大切にする

### 1. 繰り返しの体験を増やす

社会心理学者のロバート・ザイアンスは、繰り返して刺激にさらされると、その刺激に親近感が増すことを実験で示しました。給食では「見る・触れる」といった行動を大切にしながら、繰り返すことで健康的なものをおいしく食べられる嗜好の獲得をめざしています。

### 2. 慣れ親しんでいる「うま味」の活用

母体の羊水や母乳には、昆布と同じうま味成分の「グルタミン酸」が含まれています。子どもたちにとって、このうま味成分は生まれる前から親しんでいる安心できる味です。

## ★【強化要因】食べる意欲を育てる働きかけ

友だちとの会話や、友だちが食べる姿を見ることや保育士の態度や励ましは、子どもの「食べてみよう」という気持ちを育みます。

## ★【実現要因】食べやすさへの配慮

### 1. 「苦手な味」を減らす調理の工夫

子どもが苦手な苦みやえぐみは、「浸水や加熱」などで可能な限り取り除きます。

### 2. 子どもの咀嚼・嚥下機能に合わせた形態

歯が生えそろっても噛む力が十分でない子どもは、噛み疲れて食べ飽きてしまうことがあります。口腔内の発育などに配慮して、年齢に合わせた形態で提供しています。

### 3. 子どもの発達に合わせた食具の選択

食具使用のペースは個人差があります。それぞれの子どものに合わせて、進めます。子どもの身体機能の発達に配慮するとともに、子どもの自立心の芽生え、自主的に食べようとする姿も尊重しながら支援しています。

### 4. 空腹を感じるリズムづくり

おいしく食べるためには、空腹や食欲を感じ、それを満たす心地よさを知ることが大切です。

## 当園の給食について

例年通り、市の共通献立を使用しながら、子どもたちのリクエスト献立も取り入れていきます。3歳以上（ひまわり組、ゆり組、ふじ組）の子どもたちから、リクエストを聞いていきます。毎月、献立表を配布しますので、使用している食材など確認してみてください。3歳未満児（小規模保育園、つくし組、たんぼぼ組、すみれ組）には、午前のおやつがあります。また、午後からのおやつでは全年次、ミルクを提供することがありますが、スキムミルク（脱脂粉乳）を基本的に提供させていただきます。園で、使用しているお米は岡山県産のものを使用しています。

新園舎となり、3歳以上児はランチルームで食事をしています。穏やかな雰囲気の中で食事に集中できる環境づくりをしています。また、他の年次のお友だちや様々な職員と関わり、日々の食事の時間が楽しいものとなるように心がけています。

知りたいメニューや給食について何かありましたら、担任、栄養士にお尋ねください。

