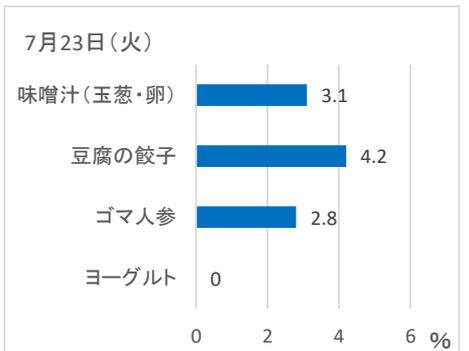
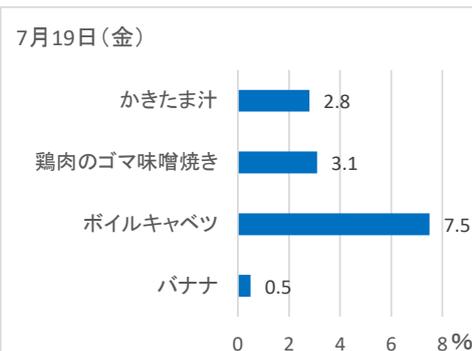
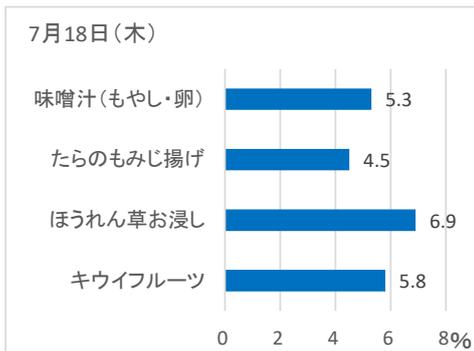
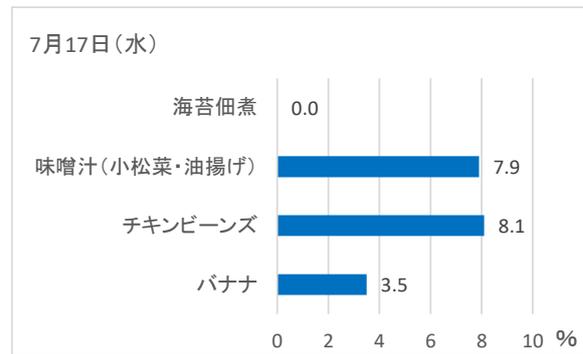
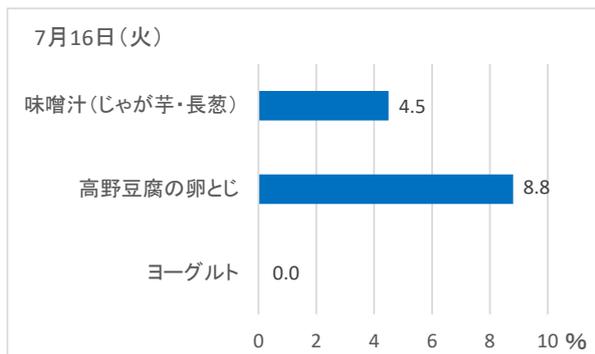




残食調査を実施しました

公立保育園の昼食で、7月16日から23日までの5日間で残食調査を行いました。主食以外の献立について、3歳以上児の子どもたちがどのくらい食べているかを調べるため、給食室で献立ごとの残量を計測しました。公立保育園2園の平均の結果は次のとおりです。

残食調査結果



一残食調査の結果より一

※気温が高く暑い日も多かったですが、全体的に残食が少ない結果となりました。
※高野豆腐や大豆など、子どもが苦手とする食材が使われている「高野豆腐の卵とじ」「チキンビーンズ」、野菜をメインとする「ほうれん草のお浸し」「ポイルキャベツ」で他より若干多くの残食が見られましたが、概ね全ての献立において残食率10%以下となりました。
※「豆腐の餃子」は豆腐から出る水分でしっとりと仕上がりに、子どもたちにも好評でした。「ヨーグルト」や「バナナ」はほとんど残食がなく、子どもたちの励みとなっているようです。
※今後も引き続き、必要な栄養価を満たしながら、子どもがおいしく楽しく食べられる給食の提供を心がけていきます。



五感をフル活用して、食事を楽しみましょう！



「食」は生涯にわたる健康の源です。だからこそ、食べることのスタート地点である幼児期に様々な食材・料理に出会い、「食べることは楽しい！」と感じられることが大切です。子どもと一緒に食事を楽しみながら、子どもの食べる力を育てましょう。



♪食事を五感で楽しもう！

食べもののおいしさは、5つの感覚で複合的に感じとるものです。食事を楽しむためには、子どもの五感を意識し、子どもに合わせた食事を提供することが大切です。

★視覚 _ 目で見ると

⇒子どもは初めて見る食べものを避ける傾向があります（新奇性恐怖）。また、食べ慣れている食材を見つくと安心して食事を楽しむことができます。「何が入っているかな〜？」と声をかけてみましょう。

★嗅覚 _ 鼻で嗅ぐ

⇒食材・料理の香りは、「食事開始」の合図のようなものです。匂いを嗅ぐと、急に食欲がわきます。特に「だし」や「炊き立てのご飯」の香りは、子どもの安心感につながります。

★触覚 _ 手や口で触れる

⇒子どもの成長に合わせた硬さ、大きさ、食感にすることが大切です。子どもが食事を嫌がった時には、「味」と決めつけず、大きさを変えたり、つぶしたりすることで食べられることが多くあります。

★聴覚 _ 耳で聞く

⇒食べた時に耳に響く音も、おいしさの要素の一つです。また、食事中的大人の声掛けも、小さな子どもにとっては食事に集中し、楽しく食べるために大切です。

★味覚 _ 味わう

⇒人は生まれた時から「甘み」を好みます。一方、「酸味」「苦味」は敬遠しがちです。小さな頃から、少しずつ酸味や苦味にも慣らしていくことが大切です。

♪楽しい体験で「味覚」を育てよう！

食事のおいしさや楽しさは、過去の経験に基づく記憶と関連しています。幸せな気分で食べると幸福感と食べもののおいしさが脳にインプットされます。次回、同じものを食べた時、おいしい記憶が蘇って味覚が育ちます。食事を「楽しい出来事」として記憶しながら、体験を積み重ねることが大切です。



今が旬の果物 「ぶどう」

ぶどうの旬は7月下旬頃から11月上旬頃とされ、主な産地は山梨県や長野県、山形県です。ヨーロッパやエジプトで紀元前3000年頃から栽培されてきたという歴史の深い果物で、品種改良により様々な品種が増え、日本だけでも100種類以上あるといわれています。

ぶどうにはポリフェノールが含まれ、枝に近い部分から熟していくので、房の上の実ほど甘みが強くなります。色が濃く、表面に張りがありブルームと呼ばれる白く粉をふいたようなものがしっかりと付いているもの、枝の色が緑で、切り口が新しいものを選ぶとよいですよ。

保育園の手作りおやつ 「おやさいドーナツ」

材料（4枚分）

- ホットケーキミックス 90g
- 人参 60g
- 粉砂糖 適量
- 揚げ油 適量



作り方

1. 人参は茹でて、すりおろす
2. ホットケーキミックスに人参と水を加えて少し固めに調節する
3. 1をスプーンで油に落として揚げる
4. 揚げたドーナツに粉砂糖をまぶして出来上がり♪