

「豊島区」
社会福祉法人つばさ福祉会
せんかわみんなの家
管理栄養士 齊藤 和美

せんかわみんなの家の給食

せんかわみんなの家の給食は和食を大切にしています。和食とは日本の食文化であり、旬の食材や出汁のうま味風味を感じることが出来ます。和食を中心に献立作成をすることで、出汁や旬の野菜、魚を食べる機会を設けています。また和食の特徴である口中調味を生かし咀嚼力を養いつつ、自ら食べる力をつけることにつながります。



今年度から園庭の改修工事をして、畑では人参やゴーヤ、プラントーでは旬の食材のピーマンやナス、オクラ等を栽培しています。実った野菜は子どもたちと収穫し、どのようにして食べるか子どもたちに決めてもらいます。目の前で切ったり炒めたりすると「何切ってるの?」「においがしてきた!」と興味をもつ様子が見られます。野菜が苦手な子どもも自ら食べようとすするきっかけになっています。
6月には年長児クラスが田んぼに米の苗を植えました。秋の収穫が楽しみです。さらに部屋で米の炊飯をクラスで始めました。幼児クラスでは実際に米の計量をしてもらいます。米の炊き方以外



にも固さや白米と玄米の色の違いに気づく姿が見られ、また炊き立てのご飯の香りをを感じる体験にもつながっています。

様々な料理に触れる

毎月の献立に郷土料理、世界の料理、絵本メニューを取り入れています。郷土料理は子どもが行ったことのある場所や職員の出身地などから選んでいます。世界の料理では世界の料理が載っている本から子どもたちが興味のあるものと、幼児クラスがくじ引きで引いた国と都道府県を調べた中から献立を決めています。
絵本メニューは子どもたちがよく読んでいる絵本からメニューを再現しています。献立を考える上で、保育園では提供が難しい食材も出てきます。「どうすれば近づけるか?」「代わりになる食材はあるか?」と試行錯誤しながら作ります。

発達に合わせた離乳食

せんかわみんなの家では子どもの発達に合わせた離乳食の提供をしています。新入園児の保護

給食で行事を楽しむ

クリスマスや節分など行事にちなんだ行事食を提供しています。行事食を通して四季を感じたり、行事の由来を伝えていきます。せんかわみんなの家では夏祭りの行事があり、給食では夏祭りメニューを提供しています。夏祭りメニューは子どもたちからリクエストを聞き決めて行きます。お祭りの屋台のように食事を並び、子どもたちには好きなものを選んでもらいます。いつもと違うメニューや夏祭りの雰囲気子どもたちも大喜びでした。
行事食は大変なこともありませんが、厨房の職員同士で事前に工程を話し合うことで無事に提供することができています。子どもたちが「おいしかった!」と喜んでくれることでやりがいを感じることが出来ます。

人気メニューの紹介

「かわいいねぎ塩焼き」
ごま油とねぎの香りが食欲をそそり、子どもや職員からも人気のメニューです。かわいいだけでなくかじき等の魚や鶏も肉に



完了期前期

者に向けて入園前に離乳食講座を開き、咀嚼や嚥下の発達や食材の固さへの共通理解の場を設けています。保護者には園の離乳食を食べてもらい、赤ちゃんにも食べさせてもらいます。講座を行うことで赤ちゃんの発達の様子や保護者の不安の解消につながっています。入園してからも栄養士が食べている様子を見に行き、保育士と連携して一人ひとりの子どもの発達に合わせた離乳食を提供できるようにしています。
離乳食の後期と完了期では食事の形態が大きく変わるため、完了期の食事を柔らかく煮込み、薄味にした完了期前期を設けています。1つ段階を設けることで子どもに合った食事の提供につながります。



夏祭り



クリスマスメニュー

アレンジしても美味しいです。

《材料(子ども4人分)》

- ・かわいい: 160g
- ・ねぎ: 20g
- ・ごま油: 4g
- ・塩: 0.2g

※オーブンは180℃に予熱しておく。

《作り方》

- ①ねぎはみじん切りにする。
- ②ポウルに①とごま油、塩、かれいを入れ混ぜ合わせる。
- ③天板にクッキングシートをしき、かわいいを並べる。
- ④オーブンで20分程度焼き、熱が通っていたら完成。

