



# 田島保育園 給食(食育)の取り組み



「食べること」は体・心・知能とつながっている、生きるために1番重要な営み。だからこそ大事にしたい。「食」が全ての中心だからこそ、田島保育園は食育に力を入れています。



## 0歳児離乳食



★月齢にとらわれず、**一人ひとりの発達状況**に応じて  
すすめています！4期に分けてメニューもいろいろ！

ゴックン期	モグモグ期	カミカミ期	パクパク期
ドロドロのペースト状	つぶつぶのみじん切り	歯茎でつぶせる バナナくらいの固さ	軟飯→ふつうのご飯 (米の2倍の水で炊く) おかずは、軽くつぶせる 肉だんごの固さ
★5～6ヶ月頃になり、大人が食べるのを見て、欲しがるような様子があれば準備OK！ ☆開始後1カ月たったら1日2回食に… ★まずは食事に慣れる練習の時期！ 主食とおかずを合わせて「子ども茶碗半分くらい」をモグモグと、「口を動かしながら」食べられるようになれば <b>モグモグ期へ！</b>	★柔らかい食材を舌でつぶして、飲み込む練習 ☆野菜はクタクタに煮て豆腐くらいの柔らかさに ★次々にスプーンを運ばず「もぐもぐしようね」と声を掛けながら進めます ☆主食とおかず、合わせて「子ども茶碗1杯くらい」口をしっかりと動かして食べられるようになれば <b>カミカミ期へ！</b>	★1日3回食になりミルクよりも離乳食からの栄養がメインに！ ☆口をよく動かして舌で食べ、物を左右に寄せて、 <b>歯茎でつぶして</b> 食べる練習 ★スティック野菜(茹でたもの)を <b>手でつかみ</b> 、 <b>口に運んで食べる練習</b> をしましょう！	★ほとんどの食材が食べられるようになりますが <b>大人の半分以下の薄味で！</b> ☆卒乳するとお腹がすくので、腹持ちの良いおやつを準備 ★コップで牛乳やお茶が飲めるように練習しましょう！ <b>1歳6か月頃までに完了し、ステップ食へ！</b>

★1歳から1歳6か月頃にパクパク期を完了後、幼児食への移行期として**ステップ食を導入**しました！

## 1～2歳児ステップ食



1 乳歯が生えそろうまで肉類や葉物野菜がうまく噛み切れないため**食べやすく調理**します！

上手く食べられない苦手経験から始まる好き嫌いを予防！

2 まだまだ消化機能や味覚も未発達なため、**塩分・糖分・油脂の摂り方に配慮**しています！

3 脳がグングン育つ**手づかみ食べ**をすすめています。  
※手づかみで食べられる物のみ

手づかみで食べる時、目・手・口を動かし、赤ちゃんは脳をフル回転させています。この刺激が、お絵かきやボタンはめなどの動作に繋がっていきます。



## 3～5歳児幼児食

1

主食(ご飯)も園で提供！**完全給食を実施**しています！

炊き立てのあたたかいご飯のいい香りで食欲増進！あたたかいご飯を子ども達に提供したいという思いから、完全給食を実施しています。(南会津地域で**全園児完全給食を実施しているのは当園のみ**です。)



2 **さまざまな食育体験**を行っています！

「食を営む力」を培うために、  
●誕生会でのバイキング給食●畑、水田での栽培活動●育てた食材を用いた行事、郷土食の提供(収穫祭、餅つき等)●食育クッキング(季節メニュー)での調理体験●食育パネルシアター などなどさまざまな食育体験を行っています！



3

**発酵食品**を積極的に取り入れ、腸内環境を整えることで、**脳と体の健全な発達**を目指しています！



園で提供しているヨーグルトは全て手作り。ヨーグルトメーカーで作っています！腸内細菌のバランスが整うと、アレルギーや疾病予防はもとより、腸内細菌が作る神経伝達物質が脳の刺激となり、考える力が生まれます。

4

旬の食材を中心に**素材の味を大切に**した、**管理栄養士の手作り献立！**

南会津地域に多い、肥満や虫歯を少しでも減らすため、食物繊維と噛み応えのある調理法を検討しながら献立を作っています。



5

**アレルギー・体調不良児への個別対応**をしています！

医師による「生活管理指導表」の提出後、それを元に個別のアレルギー確認票を管理栄養士が作成し、調理に当たり、代替給食を実施します。



南会津町健康福祉課の**栄養士さん**と連携しながら食育に取り組んでいます♪