

認定こども園ひかりの子・アガペ保育園の給食

当園では、子ども達の健やかな健康を願い、安心安全な給食の提供を目指し、自園調理を行っています。ひかりの子の自慢の給食を紹介します

自園調理のメリット

①子ども達の成長に合わせた食事提供

乳幼児期は発育、発達の重要な時期であり、特に成長が著しく、適切な食事の摂り方や望ましい食習慣の定着、食を通じた心身の健全な育成を図ることが大切な時期です。

離乳期の食事では、食欲、成長・発達を考慮した離乳食を提供します。乳幼児期は1日3食とおやつで栄養を満たすことが出来るよう、栄養士が栄養バランスを整えた献立を作成し、衛生的で安全な給食を提供します。

②安心安全な給食

ひかりの子では、添加物や保存料をなるべく使わない手作りの給食、おやつを提供しています。安全な県産の畜産水産物、農産物を給食に使用するために、地元の生産者と連携し、旬を活かした食材、農薬や肥料をなるべく控えた食材を給食に使用し、安全で季節感を感じられる給食を提供出来るよう努めております。

③バランスのよい給食

食べることは生きることの源であり、心と体の発達に密着に関係しています。乳幼児期から、できるだけ多くの種類の食材や料理を味わうことにより、豊かな食の経験を積み、好きなもの食べたいものが増えるよう、味覚の経験を積むことが大切です。給食では、子ども達が好む食材も苦手な食材も積極的に提供しています。友達や保育者、栄養士や調理員と一緒に食べ、人との関わりの中、安心した環境で、苦手なものも食べてみようという意欲を育てます。献立の作成は、保育所の食事摂取基準「給与栄養目標量」の1日の50%を満たすように設定されています。

- ・1～2歳児はエネルギー量478kcal,タンパク質21.5g,脂質16.1g,塩分1.4g

- ・3～5歳児はエネルギー量575kcal,タンパク質23.0g,脂質17.3g,塩分1.6g

を基準にしています。

④生きる力と豊かな心を育てる食育

自園給食の良さは、調理中の音や料理の匂いがすること、食事が届くまでの期待感や適切な温度管理で出来立ての料理が提供されるのが魅力です。食事は空腹を満たすだけでなく、楽しく食べることや食事のマナーなど社会性やコミュニケーションを学ぶ機会としても、とらえることができます。食事に関わった全ての人、作物を作って下さった神さまに感謝する心を育てます。また、食前にひかりっこパネルで栄養素を学ぶ活動をしております。

⑤特別な配慮を含めた一人一人の子どもへの対応

体調不良、食物アレルギー、発達に特性のある子どもなど、一人一人の子どもの心身の状態等に応じ、嘱託医の指示や協力の下、適切に対応します。

お子さまの食事のことで不安がある方は、保育者、栄養士にご相談下さい。

⑥減塩の日献立

岩手県は脳卒中による死亡率の全国ワーストから脱却しようと、減塩の取り組みを行っています。食生活の改善を推進するために、毎月28日を「いわて減塩・適塩の日」に設定することを決められ、園としても、減塩について知る取り組みとして正しい塩分を知ること、薄味でも素材本来のおいしさを味わい、正しい味覚の形成のため毎月28日は、減塩の日献立を実施しております。

ひかりの子の給食



園の給与栄養目標量

1か月の平均栄養量	3歳児以上	3歳児未満
エネルギー	575kcal	478kcal
たんぱく質	23g	21.5g
脂質	17.3g	16.1g
塩分	1.6g	1.4g

園では一ヶ月の平均を、給与栄養目標量の±10%の献立を作成しています。

食へのこだわり

野菜

戸塚商店／地元農家／フレッシュたもり
旬の食材や岩手県産で無農薬の野菜を中心に使用しています。

肉

松本精肉店
岩手県産のものを使用しています。

魚

田清水産
旬の食材・産地を厳選しています。

米

野村米穀店
もっちり、やわらかで甘味を感じやすい
岩手県産、Aランク一等米の
ひとめぼれを使用しています。

パン

カナンの園
「南部小麦」を使用して作られています。
パンには添加物が一切入っていません。

牛乳・ヨーグルト

田野畑村産業開発公社

田野畑牛乳・田野畑ヨーグルトを使用しています。
田野畑牛乳は、豊かな自然の中で大事に育てられたホルスタインから搾乳された、良質の生乳を使っています。美味しさと成分を十分に活かす、85℃25分殺菌が特徴的です。



調味料

- ・味噌、醤油、みりん、酒は宮田醤油店
- ・砂糖は三温糖を使用しています。
- ・中華出汁、コンソメ類は添加物や化学調味料を使用していません。

出汁

田清水産
毎日煮干し、かつお節、昆布
の三種類から出汁をとっています。
市販の顆粒だしを使わず、和食の基本
だしの旨味を子ども達に伝えています。



ひかりの子には、微粒放射能測定機があります。定期的に食材の放射測定を行っております。
給食の食材放射能測定値について園では、5be/kgを下限值で検査しております。



食育活動

作物を育てる

園で活用している宮手地内の畑を利用し、実際に子ども達が野菜の栽培や収穫して、自然の恵みと、命を大切にする気持ちを育みます。



枝豆の収穫



みそ作りの活動

食育の日

恵まれた環境のもとで生産される岩手県の食材を使用した給食（食育の日）では、自然の豊かさや作物を作ってくださった神様に感謝していただきます。自然の恵みで育つ食物は、子ども達に大人気です。また、子ども達が意欲的に、食べたいもののバランスの良いメニューを自ら考える工夫としてリクエストメニューを取り入れています。

リクエストメニュー
「オムライス」



リクエストメニュー
「ハンバーグカレー」



おとまり会 クッキングの活動

夕食 カレー、きらめきゼリー



朝食 おにぎり

