



給食だより

～嗜好調査アンケート号～

令和2年2月発行
第1ドリーム保育園、第2ドリーム保育園
楠友伽、市来奈緒

今回は、11月に実施した嗜好調査アンケートの結果とともに、ドリーム保育園の給食で大切にしていることなどを紹介していきます。

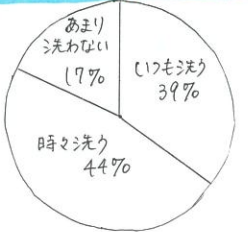
●アンケートの目的●

厚生労働省から出されている「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針」を見ると、保育所における食育の目標は、「食を学ぶ力」の育成とあります。それでは、「食を学ぶ力」のある子どもの姿とは、どのようなものでしょうか。具体的には次の5つが挙げられています。

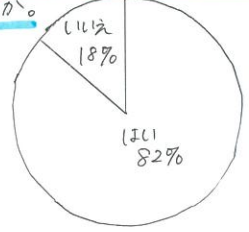
- ① お腹がすくリズムのある子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べている人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども

例えばお箸の持ち方や座り方というマナー(もちろん大切ですが)、大人に比べてからの味覚や食習慣、どんな食べ物を選び、食べる、この先の人生を生きていくのか。その考え自体をつくっていくのは、この保育園での時期といってもいいくらいです。ご家庭での食事と、保育園での給食、どちらも楽しみながら、この「食を学ぶ力」を育てていきたいですね。

Q1. 食事の前に手を洗う習慣がありますか。



Q2. 家族と一緒に「いただきます」「ごちそうさま」を言いますか。



Q3. お子さんの好きなお食べ物は何か。

様々なメニューが出ていますが、一番多かったのは、カレーライス!! その他、麺類や卵料理、魚料理、からあげ、果物が人気のようにです。保育園での園立もたくさん挙げてくれていました!

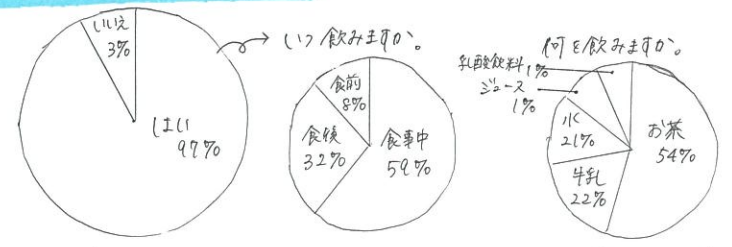
Q4. お子さんが今食べている食べ物は何か。 → 食べられるようにするために食卓に出しているのか。

野菜を挙げている方がほとんどです!
 好き………79%
 食べられない……16%



子どもが苦手な食べ物も、食卓に出して家族で「おいしい」と口を揃えてあげると、子ども自身も克服するチャンスかもしれません。「今日はお外で食べよう!」「今日はいつもと違うデザートで食べよう!」など少し気分を変えたりして、子ども特別に美味しく感じられるものです。

Q5. 食事のときに飲み物を飲みますか。



ドリーム保育園では、食事の途中で飲むための水は出していないです。その理由は2つあります。

- ① 食べ物を水分で流し込むと、唾液の量が減ってしまいます。
あごの骨が十分に成長しないため、歯が並ぶまでの期間が長くなり、歯並びが悪くなる可能性があります。
- ② 唾液を出す必要がなくなるため、唾液が出なくなると、虫歯や歯周病、口臭の原因にもなります。

またドリーム保育園では、2才までの子どもには、食事の最初に、かみかみできる食物繊維の多い野菜を食べ、唾液の分泌を促している。また、骨つきのお肉に比べて、野菜の切り方やゆで加減も毎回確認し合っており、よく噛むことを意識して園立を提示しています。



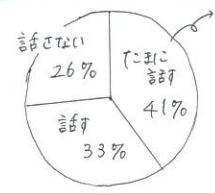
お家は?
 具材を1口では食べられないサイズに切る「だし」なども、お家で食べると◎ぜひ大きめに切ってみてくださいね!

年中、年中さんになると、カレー、きんぴら、たまご焼き、など、一緒に食べてほしいメニュー!

Q6. 親子で一緒に食事の準備をしますか。どんなことをしますか。

食器や箸などの準備、皿洗、卵割り、などなど…
 年齢に関係なく、様々な準備に携わっていることがわかりました!
 園では(お母さんから、テーブルや椅子を出したり)、3才児さんからは自分たちでお友だちや先生の分までよそわたり、片づけたりもしています。
 ♡ぜひお家でもお願いしてみてくださいね!♡

Q7. お子さんが食に関して話せることがありますか。



どうしたら話せるようになりますか?
 給食、おやつメニューのこと、園での食育活動やクッキングのこと、季節の食材のこと、好きなお食べ物、苦手なお食べ物のこと、などなど…
 一番多かったのは、お家の夕食メニューを伝える「今日ごはん何?」でした。

「おいしいね!」と会話も楽しみながら、大好きな人と囲む食卓は一番のごちそうです。また、苦い、熱い、甘いなど、どんな味なのかを自分の言葉で伝える力が育つと、大人になっても誰かと食事をするときに、より豊かな時間を経験できるのではないかと思います。ドリームでは、旬の野菜を育てたり収穫したり、もちつきなど、昔からの食文化を子どもたちに伝えていけるような活動もしていますので、ぜひお子さんとの会話を楽しみながら、一緒に食べる機会をつくってみてくださいね!



保育園では野菜をどんな風に調理して出していますか?という質問もよくいただきます。保育園では、サラダ、和食の残食は毎日(ほとんどありません)。工夫としては、
 ・苦手なメニューでも、少なめによそったり、「どれくらいなら食べられる?」と、子ども自身によそってもらうことで、この量なら食べられる!という入り口に近づかせる。
 ・野菜が最初、という食べ順で食べ進めることで、おなかがすいた状態でお食べできるように実践しています。