



“食べる力”は生きる力！  
～楽しく食べる子どもに！～

令和7（2025）年4月号  
川西市立保育所・認定こども園

入園所・進級おめでとうございます。新しい年度のはじまりです。子どもたちが元気で毎日を過ごせるように、一緒に見守っていききたいですね。

## 川西市立保育所・認定こども園の給食について

川西市立保育所・認定こども園では、「食を営む力」の基礎を培う「食育」を計画的にすすめています。

衛生的に調理し、栄養バランスのとれた食事や発達段階に応じた離乳食を提供し、食を通した様々な体験や人とのかかわりの中で、心と身体の発育・発達を目指します。園所は子どもにとって家庭と同様に「生活する場」です。子どもが身近な大人から援助を受け、他の子どもとのかかわりを通して、「楽しく食べる」経験から、子どもの食への関心を育みます。

～ 保護者の皆さまへ お知らせとお願いです ～



### ・給食で提供する食材について

子どもがはじめて食材に触れたり、食べたりすることにより、食物アレルギーを発症することがあります。アレルギー反応を起こすと、場合によっては生命にかかわることがあるため、給食で提供する食材を園所で「はじめて食べる」ことがないよう、ご協力をお願いします。毎月配布する献立カレンダーを確認していただき、食べたことのない食材があれば、家庭で食べてください。

### ・離乳の完了(おおむね生後18か月頃)までの食事について

国の指針「授乳・離乳の支援ガイド」(厚生労働省)と「教育・保育施設における事故防止ガイドライン」(こども家庭庁)に基づき、クラスの年齢にかかわらず、子どもの発育・発達に合わせて食事をすすめていくことを大切にしています。離乳の完了期(目安は生後12～18か月頃)になると、1日3回の食事が必要なエネルギーや栄養素が摂取できるようになります(離乳の進み具合により、母乳や育児用ミルクが必要な場合あり)。母乳や育児用ミルクから離乳食がすすむ中で、特に、離乳完了期は月齢の幅がある時期です。また、歯の生え具合や咀嚼の力は個人差が大きいことから、メニューを離乳完了期(A)と、離乳完了期(B)として、それぞれの子どもに応じた段階的な配慮をしていきます。詳しいメニューや配慮のポイントなどは献立カレンダーをご覧ください。

### ・「補食」について

子どもは大人に比べると、一度にたくさんの量を食べることができないため、食事だけではなく、1日に1～2回の補食(おやつ)が必要になります。「補食」は食事と食事の間を補うためのものになるため、保育所・認定こども園では、基本は9:00頃に朝おやつとして牛乳を(3歳未満児のみ)、15:00頃に牛乳と手作りのおやつを提供します。ただし、子どもにより生活のリズムや食べる量も異なるため、様子をみながらすすめていきます。保育所・認定こども園と家庭が連携をとりながら、子どもが無理なく生活ができるように考えていきます。

裏面もご覧ください ⇒

# こんにちは！川西市立保育所・認定こども園の給食です。

乳幼児期は、「食を営む力」の基礎をつくるという意味でとても重要な時期です。

- ・空腹を感じ「お腹がすいた」というリズムがもてること。
- ・食べたいものや、好きなものがたくさんあり、食べることを待ち遠しく思えること。
- ・食べるときは、1人より「誰かと一緒に食べたいな」という気持ちが自然にわきあがってくること。
- ・食事の場で、食べ物のことを率先して話題にできること。
- ・食事の準備に関わろうとする気持ちを持つこと。

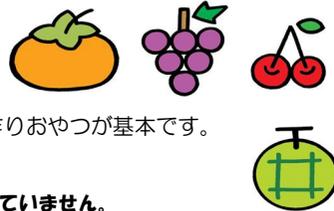
こうした姿が、日々の生活の中で自然にみられることが、「食を営む力」の基礎となります。保育所・認定こども園では、日々の給食や教育・保育を通して、この力を培うよう様々な取り組みを行っています。そして、子どもたちが現在を最もよく生き、かつ、生涯にわたって健康で質の高い生活を送れるよう支えていきます。



## 献立

市の管理栄養士が作成した、「市内統一献立」です。

- ・給与栄養目標量に基づいた、バランスのとれた献立です。
- ・おやつは、サンドイッチやフルーツ寒天、お好み焼きなど、手作りおやつが基本です。
- ・「うす味」「手作り」「自然の味」を大切にしています。  
だしは、かつお・昆布・煮干し・鶏骨でとり、化学調味料は使用していません。  
シチューのルーはバターと小麦粉で作っています。
- ・いちじく、さくらんぼ、冬瓜など旬の果物や野菜を使用し、季節を感じられるようにしています。
- ・食嗜好や食経験が広がるよう、幅広い食材を使うことを心がけています。



## 栽培・収穫

保育所・認定こども園の調理室で、市の調理師が調理をしています。

- ・衛生に注意し、安全な給食づくりを実践しています。  
(加熱調理は、中心温度75℃以上を確認)・(調理後2時間以内に喫食)  
(月2回の検便を実施)・(食材料と調理済み食品は、-20℃で2週間保存)・・・など
- ・発育、発達に応じた調理形態や、年齢に応じた配膳を意識しています。
- ・食欲をそそる盛りつけや、適温での配膳を心がけています。



## ランチタイム

友だちと楽しく食べます。

- ・ゆとりのある時間、清潔な場所、身体にあった机・椅子・食器で食べます。
- ・食事に必要な基本的な習慣や態度を身につけます。  
(手洗い・あいさつ・歯磨きなど)
- ・自然の恵みや調理をしてくれる人への感謝の気持ちを育てます。
- ・様々な人と一緒に食べることで、豊かな人間性を育てます。



## 検食

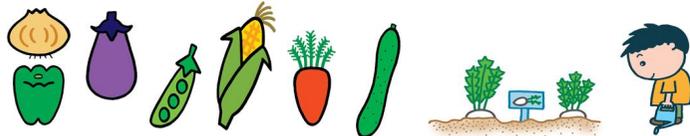
子どもたちの食事の前に、園所長などが検食をしています。

- ・安全面や味、量、盛りつけ、食品の組み合わせなどを子どもに適した食事の観点から、所見を毎日記録しています。
- ・反省点などは、今後の改善に活かします。

## 栽培・収穫

子どもたちが栽培し、収穫した野菜などを給食で使用します。

- ・園庭などでの栽培活動を通して、収穫を喜ぶだけでなく、その食材を計画的・積極的に給食に取り入れることで、自然と食事、いのちと食事のつながりに気づき、給食をより身近に感じます。



## 食物アレルギー対応

保護者の申し出を受けて、医師の指示に基づき除去をします。鶏卵、乳・乳製品、大豆製品、小麦粉と果物は、可能な範囲で代替食を提供し、個別に対応をしています。

- ・毎月の献立表をもとに、除去食材を確認し、場合により家庭からの持参などをお願いすることもあります。
- ・必要に応じて、園所長・担任・調理師・保護者での懇談を行っています。



## 家庭・地域社会への支援

保育所・認定こども園での給食の様子を知らせることで、保護者と協力しあって子育てを支えています。

- ・参観日に試食会をしたり、毎月給食だよりや献立カレンダーを発行しています。
- ・園庭開放などの子育て支援事業で、給食の人気メニューを紹介したり、食事相談などにも応じています。

