



【令和7年】



(作成者) 栄養士 野原正子



## 子ども達の健康を支える「給食」



乳幼児期の食事は、子どもの体を作り、心を育て、「生きる力の基礎」を育みます。園では健康的な食事を「安全」に「おいしく」食べられるよう、国のガイドラインに沿って様々な工夫をしています。一部お伝えします。

### ★給食の栄養は大丈夫？

子どもに必要なエネルギー量や、各栄養素量は、国が基準を示しています。  
給食では、この「基準」に合わせて献立を作成しています。

「日本人の食事摂取基準(2025年版)」



#### バランスよく摂取したい食材

- ・体を動かす基となるごはんなど（炭水化物）
- ・体を作る肉、魚、卵、大豆製品など（たんぱく質）
- ・体の調子を整える野菜、果物、きのこなど（ビタミン・ミネラル）



#### 摂り過ぎに注意したい食材

- ・砂糖
- ・塩



### ★安全・安心な給食提供に配慮しています。

#### 1・食中毒予防「大量調理施設衛生管理マニュアル(HCCAP)」

子どもたちに安全な給食を提供するために、国のガイドラインに沿った衛生管理を行っています。  
各工程で、決められた内容を実施し、記録しながら作業を行うことで安全性を高めています。



納入業者・食材の品質管理



職員の体調管理



調理室での衛生管理



調理時の加熱の徹底(殺菌)

#### 2・誤嚥予防「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時のためのガイドライン」

食べ物による誤嚥や窒息の原因は、食べ物の形状だけでなく、子どもの「食べ方」や「行動」が原因となることがあります。園では、食べ物の硬さや大きさに注意するとともに、安全に食べられるように丁寧な食事支援を心がけています。

##### 食べ物



一口で食べられる大きさにカット。  
又は、かじり取りができる形



硬いもの、喉に詰まりやすい形状のものを避ける

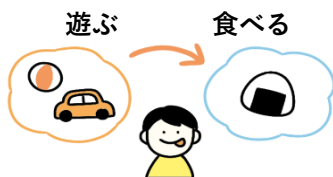


水分をとりながら食べる。  
一度に口に入れる量を  
少なくするように支援

##### 環境



正しい姿勢で座る



気が散るものが  
目に入らないようにする



食事中、泣かさない。笑わせたり、  
びっくりさせたりしない



食べ物を口に入れたまま  
席を立たない

#### 3・食物アレルギーリスクの高い卵・乳を減らした献立の提供

「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(2019)」

保育室と厨房の連携を怠らず、誤配・誤食のない、安全・安心な楽しい給食を心がけています。



(参照・引用) わんぱくだより