



富士わかば保育園 食育のねらい
【乳児】 食への欲求を育む
【幼児】 食への感謝の気持ちを育む

令和7年度
特別号・保存版

富士わかば保育園の給食について

- * 昼食と15時のおやつを提供します。富士市の献立を参考に栄養士が立てています。
乳児クラス(りす・うさぎ・ひつじ組)は9時30分にもおやつ(主に飲み物)があります。

【毎月献立表を配布します。必ず目を通して、食べたことのない食材がないかご確認ください。
食品アレルギーを持つお子さんが年々増えてきています。
食べたことのない食材は、給食で初めて食べることにないように、ご家庭でお試ください】

- * 旬の食材・地産地消を意識した安全な食材を、手作りで衛生的に提供できるよう努めています。
- * 玄関前の食育コーナーに、当日の給食メニュー(ぞう組が食べた量)を展示しています。ご覧ください。
- * 献立はクラス・年齢によって食べやすく工夫しています。
- * 行事や食育活動の中で、献立に載っている食材以外を食べることがあります。
- * 発注・仕入れ状況等の理由により、献立を変更することがあります。
- * そば・ピーナツなど給食で提供する予定がない食材も、体調が良い時に
ご家庭でアレルギーがないことを必ずご確認ください。

・給食で使用している食材は別紙①をご覧ください。



食物アレルギーについて

- * 入園時に、〈未摂取食品確認表〉を用いて、食物アレルギーの確認を行っています。
- * 食物アレルギー対応食は、医師の記入する〈生活管理指導表〉に沿って個別に対応します。
食物アレルギーのあるお子さんは、担任までお知らせください。

富士わかば保育園の食育について

- * どんどこ農園での栽培→収穫→クッキングに繋げた食育活動を行っています。
- * 【視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚】の五感で楽しみ、食べる事への意欲・興味が広がるようにしています。
- * 食材や行事食を通じて、日本の伝統を経験できる献立を設けています。
- * よく噛むことを伝えています。
よく噛むことは誤嚥防止以外にも、口周りの筋肉が発達し話す言葉がはっきりすることにも繋がります。

乳幼児期は食習慣の基礎を身につける大切な時期です。
食育は日々の積み重ねが重要です。
ご家庭と園で連携し、お子さんの健やかな成長を育んでいきましょう。

生活リズムを大切に、【早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち】を推奨しています

- * 園では、年に2回『早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち』を見直す【がんばりカード】を実施しています。

☆ なぜ早く寝ないといけないの？



お子さんの成長に必要な『成長ホルモン』は深い睡眠時・22時～2時に分泌されます。

遅くても21時30分には寝ましょう。目標は20時30分就寝です。

10時間たっぷり眠れるように、生活リズムを工夫してください。

☆ なぜ早く起きた方がいいの？

- ・朝日を浴びることによって、体内時計がリセットされ目覚めます。
朝すっきり起きて午前中元気に活動するためには、早寝が大切です。



☆ なぜ朝ごはんを食べないといけないの？



- ・朝ごはんは1日の活動の原動力!朝ごはんを食べると眠っていた脳も体もすっきり目覚めます。
朝ごはんをよく噛むことで内臓も目覚め、朝うんちに繋がります。
お子さんが午前中元気いっぱい活動できる量の朝ごはんをお願いします。



☆ なぜ朝うんち？

- ・食後は排便しやすくなります。朝うんちができると体もすっきり1日を過ごせます。
小学校へ就学すると、学校で排便するのが恥ずかしくなってしまう、我慢することで
便秘になりがちです。小学校へ進学するまでに朝うんちの習慣をつけましょう。

◇信愛会は、全四園あります(当園も含んだ3つの保育園と1つのこども園)。生活リズムが乳幼児期の生活に
おいて大切だと考え、その取り組みとして『生活リズムチェック活動』を年2回、四園同時期に行っています。

スプーン・箸について

- * 後期食に入った9ヶ月頃から手づかみ食べを積極的に行っていきましょう。
1歳頃からスプーンの練習を始めましょう。スプーンに興味を持った時が始めるときです。

【1歳前後～】
上手持ち



・手首がまだ使えない
ので肘を曲げて
腕全体でグイッと口に
近づける。

【1歳過ぎ～2歳】
下手持ち



・手首が返せるよう
になる。ぐるぐるお絵描
きは手首の練習に
最適。

【2歳頃～】
パクパク持ち・えんぴつ持ち



・箸への移行に大切なパクパク
持ちと鉛筆持ち。
繰り返し繰り返しの直しが大切。

【3歳頃～】
箸・えんぴつ持ち



・箸が上手に持てる
と鉛筆も上手に
持てるようになるよ。

* 園では、矯正箸(エジソン箸等)は推奨していません。

離乳食について

- * 園では、『なんでも食べられる子』を目指しています。
- * 集団給食を安全に提供できるよう、進行予定表(〈離乳食の進め方〉〈離乳食食材確認表〉)に沿って
次の段階に進めるようにしましょう。
- * 初期食・フォローアップミルクは提供していません。
- * 完了食になるとおやつの飲み物がコップで提供されます。中期食に入ったらコップの練習を始めましょう。

食形態は、保護者・保育士・栄養士で相談し、お子さんの発達に合わせて決めていきます。
食事の進め方やお困りごとの際はお気軽にお声掛けください。

給食に出てくる食材・食品の一覧表

別紙①

穀類	ご飯 食パン コッペパン パターロール うどん そうめん 中華麺 ビーフン 上新粉 コーンフレーク フランスパン もち米 肉まん・あんまん
いも類	じゃがいも さつまいも さといも やまいも はるさめ
豆類	あずき グリンピース 大豆 枝豆 ソラマメ 白いんげん 金時豆
大豆加工品	豆腐 油揚げ 納豆 おから 豆乳 生揚げ 高野豆腐 がんもどき
野菜類	いんげん さやえんどう おくら かぶ かぼちゃ キャベツ きゅうり にんにく ほうれん草 もやし なす 小松菜 しょうが セロリー ズッキーニ ごぼう にら たけのこ 玉葱 冬がん れんこん 白菜 人参 ピーマン ブロッコリー レタス トマト パセリ 大根 とうもろこし カリフラワー パプリカ
果実類 ジュース類含む	いちご みかん・オレンジ すいか メロン バナナ ぶどう 柿 りんご キウイフルーツ パイナップル缶 もも缶 ブルーベリー
きのこ類	えのき しいたけ しめじ マッシュルーム なめこ しめじ まいたけ
海藻類	こんぶ わかめ のり ひじき 寒天 わかめふりかけ
魚介類	まぐろ あじ カレイ かつお ぶり しらす さけ たちうお メルルーサ さわら さば さんま キンメダイ たら いわし いかくん えび ほき ます かに ほたて あさり
練り製品	かにかまぼこ なんと 黒はんぺん 白はんぺん ちくわ さつまあげ かまぼこ
肉類	鶏肉 豚肉 牛肉
卵類	鶏卵
牛乳・乳製品	牛乳 生クリーム ヨーグルト チーズ アイスcream マーガリン バター 乳酸菌飲料
調味料	ケチャップ しょうゆ みそ 砂糖 塩 サラダ油 ごま油 ウスターソース コンソメ 鶏ガラスープ だしの素 カレー粉 マヨネーズ オイスターソース ホットケーキシロップ チョコレートシロップ カレールウ ハヤシルウ シチュールウ こしょう ベーキングパウダー
菓子類	クッキー・ビスケット類 せんべい かりんとう ゼリー類 ケーキ・ココア カステラ パウムクーヘン マシュマロ ドーナツ カスタードクリーム ジャム類 ラムネ まんじゅう等和菓子

いろいろな食べ物を食べて食の幅を広げ、味覚を育てましょう。

未摂取の食品は時期が来たら試しましょう。

園では、なんでも意欲的に食べられる子を目指しています。

上記以外にも、使用される食材・食品が提供されることもあります。

毎月の献立表をご確認ください。

