

食事

2017年5月

☆保育園の給食☆

完了食～幼児食編



「家では食べないのに、保育園では食べる」という声をよく聞きます。

たくさんの友達といっしょ、そんな雰囲気づくりとともに、保育園では、調理方法にも色々な工夫をしています。少しの違いでぐんっと食べやすくなります。そのほんの一部ですが、今月号で紹介します♪

Point① 野菜の切り方 食具にあった切り方をすると食べやすいです。

クラス	食具	切り方
0～3歳児	小スプーン	スプーンにのる大きさを基本。1cm～1.5cmくらい
3歳児～	箸 大スプーン	箸でつかみやすい長さ。3cmくらい。



Point② ゆで方 奥歯がそろうのは、3歳すぎる頃。それまではグニグニしたものや、塊り肉、生野菜は難しいです。

クラス	ゆで方
完了食	やわらかくゆでる。生野菜はまだ難しい。かぶや、きゅうりもゆでて出す(バナナ位の固さにします。)
1歳半～2歳半	やわらかくゆでる。ただし、完了食よりはいくらか歯ごたえあり(少しシャキシャキ)
2歳半～	大人より気持ちやわらかめにゆでる。(シャキシャキするけど生ではない)

Point③ 味付け

酢…0,1歳児クラスでは、ドレッシングには用いますが、その他(酢の物、酢飯)には使用しません。2歳児クラスからその年の様子を見て使用していきます。今年のかばさんは、少し苦手です。

カレー粉・こしょう…刺激的なものも2歳クラスくらいから。

*酸味が強かったり、刺激的な物は、小さいうちは用いません。(カレーのときは控えめに使用)



Point④ 食材(一例) 他にも色々対応あります。

肉	0～2歳半	ひき肉(口の中でばらけやすいので、0歳とろみ)、肉団子
	2歳半～	こま肉
魚	完了～1歳半	口の中で上手に処理できないうちは、とろみをつける
きゅうり	完了～1歳半	皮を縞目にむいて、切ったあと、ゆでる。(バナナ位の固さ)
椎茸	完了～2歳位	3～4等分に切り、そのあと薄切り。(奥歯がそろうまではすり潰しが苦手)
青菜	完了～3歳	1cm幅。葉っぱの部分は広がって大きくなりやすいので、さらに十字に切る。完了に上がりたては、特にやわらかくゆでる。
りんご	完了～2歳	1/8カットのものを、すりおろし→さらに3枚にスライス→2枚にスライスとそしゃくにあわせて個人ごとにかえていきます。
乾麺	完了～2歳前半	1cm幅くらいに折ってから、表示時間より長めにゆでる

*旬のものはやわらかく美味しいので、味付けはいつもより控えめ、茹で加減や、水加減も調整します。



☆まとめ☆ こどもにあった食事とは・・・
 自分で食べやすいこと、その時期のそしゃくにあっていること、
 味付けは薄味を心がけ、素材の味を知っていくこと