

東部地区給食担当者研修会（H27、28年度）

平成27年8月22日、どのようなテーマでの研修を希望するか、また年に何回程度の研修を行ったらいいかというアンケートをお願いしました。結果、テーマは「即実践できる献立やおやつレシピ作り」、研修の回数は年3回と決まりました。集まりを重ねていく中で、「レシピの内容にスキムミルクや海草、大豆、胡麻等の種実を使った献立を考えてみては」という意見も出されましたので、そのような点も取り入れてレシピ作りを重ねてまいりました。

毎年行う嗜好調査の中からも、子どもたちは肉類は大好きなのですが、野菜や魚はあまり箸が進まないというような結果が出ています。栄養のバランスを考え、子どもたちが「美味しそう」「食べたい」と思えるような盛りつけをしたり、残さず完食できるように工夫しながら、添加物の入っていないものを準備計画し、アレルギーのある子どもたちへの対応にも気を配り、また0歳児からの離乳食にも十分手をかけ、無理なく楽しく食事を取れる言葉かけや関わりを大切に取り組んでいます。それぞれの園がそれぞれのカラーで自園の給食室で愛情込めて作った給食を子どもたちに食べてもらえることを中心に置きながら、成長期の乳幼児の食を大切に考え、取り組んでいけたらと思います。子どもたちが喜んで食したレシピは当日展示エリアに準備しておりますので、ご希望の方はお持ち帰りください。

海藻類について

日常的に食べている海藻としては、ひじき、わかめ、昆布、のり、青海苔などがあります。糖質が主成分で脂肪が少なく、ヨウ素・カルシウム・カリウム等のミネラル、食物繊維を多く含んでいます。主な栄養分は下記の通りです。

ヨウ素・・・基礎代謝を活発にし、肥満を予防、甲状腺の機能を正常に保つ。

カルシウム・・・骨や歯を丈夫にし、骨粗鬆症を防ぐ。ビタミンD、蛋白質、マグネシウムを摂ることにより吸収が促進される。

マグネシウム・・・カルシウムと一緒に体内で働き、骨の形成と筋肉の活動に大切な役割を持つ。※Ca:Mg=2:1の割合だと吸収率が良い。

カリウム・・・体内に蓄積されたナトリウムを排出し、むくみ、高血圧を予防する。水に溶けやすく熱に弱い。

食物繊維・・・海藻の表面を覆うヌルヌルやネバネバの成分となる水溶性食物繊維が腸内のコレステロールを吸収して排出する。

食生活の中に海藻を利用してきたことが日本人の健康を支えてきました。保育園の給食にも利用していきたい食材のひとつです。

海藻類について調べた園

おひさま保育園、かき道ピノキオ保育園、教宗寺保育園、つばさ保育園、天童保育園、戸石保育園

種実類について

種実類とはかたい皮や殻に包まれた食用の果実・種子の総称で、給食では主にアーモンドやピーナツ、胡麻、粟などを食材として利用しています。主な栄養分はエネルギーのもととなる脂質、身体をつくるもととなる蛋白質、他には食物繊維やビタミンE、カルシウム、鉄などです。

アーモンドの効果

種実類の中でも栄養素がトップクラスです。若返りのビタミンと言われるビタミンEが豊富です。ミネラル補充、貧血便秘解消、肥満予防の効果があります。

胡麻の効果

ガンの予防やアルコール代謝促進、自律神経機能の改善、アンチエイジング、血中コレステロールのコントロール、血栓予防、女性ホルモン作用（乳ガン予防）、高血圧の抑制、血液機能の改善に効果があります。

粟の効用

少量で必要な栄養素を摂ることができ、子どもには最適です。でんぷんは多く、脂質が少なくヘルシーです。蛋白質、ビタミンA・B1・B2・C、カリウムも豊富です。さつまいと比べると食物繊維も多いです。また、ミネラル類も豊富で現代人に不足している亜鉛が豊富に含まれています。

種実類について調べた園

日吉幼稚園、ひよこ保育園、放光保育園、結宅保育園、TONTON輝保育園、日見保育園