

食は、

まぢびら、



保育所食育の取り組み 平成30年度食事調査

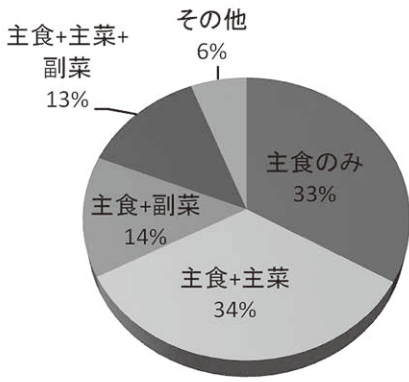
市内の保育所に入所する1〜5歳児720人を対象に、家庭における食事の実態を把握し、食育活動の参考にしていこうことを目的に食事調査を行いました。調査の結果を抜粋して紹介します。

調査①

朝食の食事バランス

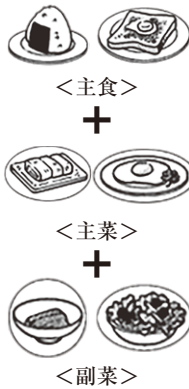
内容はさまざまでしたが、

朝は特に忙しいので、主食・主菜・副菜がそろった朝食を作って



▲朝食の食事バランス

食することは難しいと思います。が、バランスの良い朝食を取る習慣を付けましょう。
★バランスの良い朝食

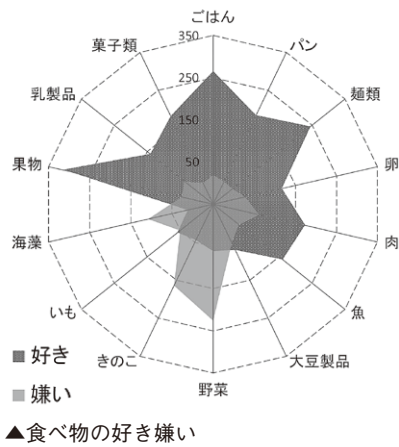


主食のみの人は、主菜や副菜をプラスしましょう！

調査②

食べ物の好き嫌い

嫌いな食べ物は、「野菜」が飛び抜けて多い結果でした。



▲食べ物の好き嫌い

給食では、おいしく楽しく食べられるようにさまざまな工夫をしています。

工夫のポイント

- 旬の食材や菜園活動で栽培した野菜を取り入れる
- だしをきかせ、食材そのものの味を生かす
- いろいろな調理方法(焼き物、炒め物、揚げ物、煮物、蒸し物など)の献立
- 良く噛んで味わえるよう、切り方や調理方法を工夫する



▲給食とおやつ

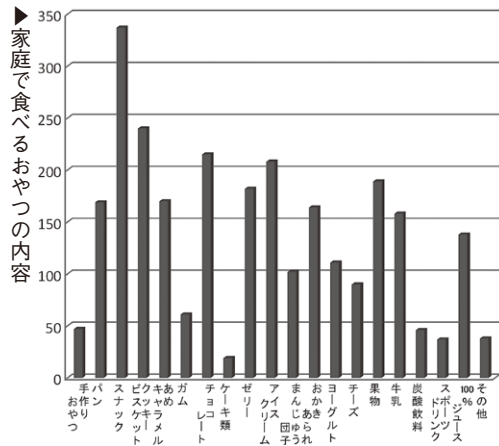


▲給食中の様子

調査③

おやつの内容

市販のおやつが多くなっている結果でした。



問い合わせ先
南丹市食育推進委員会
(事務局・保健医療課)
TEL (0771) 68-0016

お家でのおやつポイント

- 適度な量をお皿に入れましょう
- 時間を決めて食べましょう
- 食べたあとは、うがいや歯磨きをしましょう

乳幼児期に大切にしたいこと—
「食すること」は生きることの源で、体の成長だけでなく、心の発達にも密接に関係しています。食事の場合は、空腹を満たすだけでなく、信頼関係の基礎をつくる場となります。乳幼児期から、発達段階に応じて豊かな食の体験を積み重ねていくことで、生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送る基礎となる「食を営む力」を培うことができます。