

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

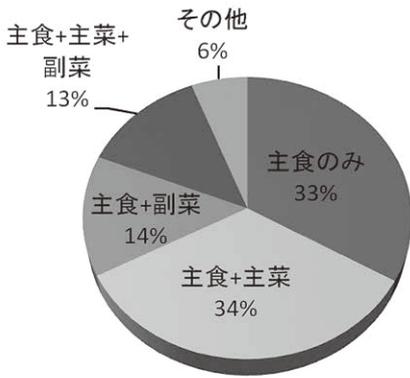
市内の保育所に入所する1〜5歳児720人を対象に、家庭における食事の実態を把握し、食育活動の参考にしていこうことを目的に食事調査を行いました。調査の結果を抜粋して紹介します。

調査①

朝食の食事バランス

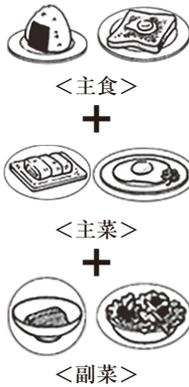
内容はさまざまでしたが、

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

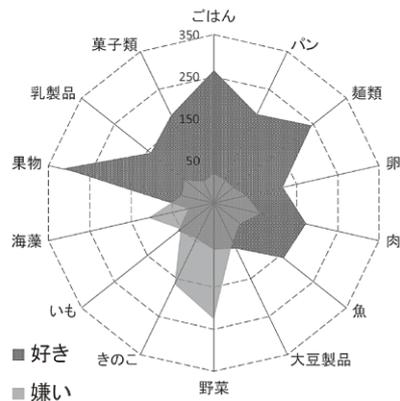


主食のみの人は、主菜や副菜をプラスしましょう！

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

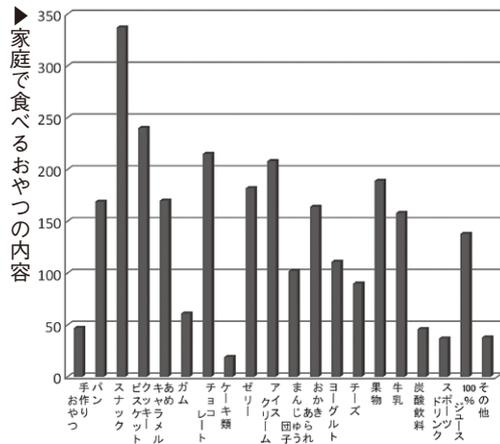


▲給食中の様子

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

子どもは三度の食事だけでは身体に必要な栄養素が取りきれません。また、一度にたくさん量を食べられないので、もう1回食事が必要です。それがおやつです。保育所では毎日が手作りおやつです。旬の食べ物や薄味のおやつを提供するよう心掛けています。お家でもおやつのポイントを守りましょう。

- #### お家でのおやつのポイント
- 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