

# 蒲田らびっと保育園の給食



## ○和食中心の献立

- ・ごはんを基本とし  
おかずと汁もの

## ○旬の食材の使用

- ・その季節に必要な栄養素を多く  
含んでいる
- ・食べ物から季節を感じてもらいたい



## ○天然だしの使用

- ・みそ汁は昆布と煮干し
- ・すまし汁やスープは昆布とかつお節

## ○2週間サイクルの献立

- ・味覚を広げる時期に味や食材に慣れる  
ため
- ・1度目は食べられなくても、2度目は  
食べられるように



慣れない食材は警戒して当然なので、慣れさせていく・経験が大切です  
また、食べないのは気分や体調の影響もあります

# どうして和食？



## ○日本人の身体（体質）に合っている

日本には日本の、外国には外国の土地に合った農業があり、そこから  
うまれた食生活がある

日本は海に囲まれ多様な魚がとれる  
温暖で雨が多く降るので、お米などの穀類やい  
も類・野菜などが育ちやすい

日本人が昔から食べてきたものは、日本人の身体になじみがある

→米を中心とし、季節の野菜や豆類、海藻類、魚介類のおかず

肉や乳製品を食べる量や頻度が増えたのは60年前ほど（高度経済成長期の後）  
で、長い歴史から見るとほんの最近

肉・乳製品が悪いのではなく、バランスが大切  
保育園ではかたよらないように心がけて献立を  
たてています



# どうして和食？



## ○土台・基礎作りの時期

消化器官、かむ力が未発達で味覚が大人よりも敏感  
この時期に食材そのものの味を覚えることが大切



うま味

和食はうま味を活用した調理法が多くうすい味付けでもおいしいと感じることができる

### \*うす味にする理由

- ①味覚形成のため
- ②かむ習慣をつける
- ③消化器官に負担がかかる

濃いものに慣れてしまうと、味の判別ができにくくなり、素材の味をおいしいと感じることができなくなってしまいます  
→この時期の食体験は大人になってからの食習慣に大きく関わるといわれています

スポーツでも勉強でも基礎・土台が大切です  
土台がないと、その上に経験を積み重ねても不安定ですが、土台がしっかりしていれば安定して積み重ねることができます



- ・体質に合っている
- ・味覚の土台作りの時期である



このような考えから、蒲田らびっと保育園では和食を中心とし、食事が子どもたちの楽しみの一つとなってくれるように給食を提供していきたいと考えています