

# 食べることは生きること

すすすくの「食」について

「食」を通して

生命の大切さや、感謝の心、生きる力を育む。

私たちは「食」を通して、子どもたちに生命の大切さや感謝の心、生きる力を育てていきたいと考えています。日本は古くから「身土不二」という言葉があり、それは「人のからだは生まれ育ったその土地と分けることはできない」という意味だそうです。人は暮らしているその土地の食べ物を食べることが大切であるという意味でよく使われるようですが、日本の気候風土に合った和食こそ、栄養的にも優れた食文化であると考え、すすすくは和食を中心とした献立を立てています。栽培・収穫・調理と段階を踏んだ食を体験できるようにしています。そうすることで、食べる意欲や食べ物への感謝の気持ちが育まれていきます。

**献立は和食です。一汁二菜を基本としています。**

毎日の主食は三分づき米で、みそ汁かすまし汁のお汁がつきます。主菜は週2回が魚料理、1～2回が肉料理として、ひじき、切り干し大根、高野豆腐などの和食ならではの乾物も取り入れています。副菜などは地産地消を意識して、地元のわかめや栄養価の高い旬の野菜をふんだんに使っています。



## じっくり吟味した食材を

**毎日、米飯です**



お米は地域の農家から玄米で購入し、その都度精米し、炊いています。三分米にしているため、白米よりも食物繊維・ビタミンが豊富で、噛みごたえがあり、咀嚼力が増すことで顎が強くなり口腔内も発達します。



**鳴門産のれんこん茶**

お茶は、地元鳴門産のれんこん茶を飲んでいます。



**豆腐屋さん直送の無添加大豆製品**

豆腐・豆乳などの大豆製品は、豆腐屋さん直送の無添加の物を使っています。豆腐・豆乳以外にも大豆の水煮、油揚げ、おからなどの食材も毎日の昼食やおやつに取り入れています。



**味噌は手作り**

味噌汁などには、手作り味噌を使用しています。

# 三大アレルゲンの食材は使用していません

アレルギーを持つお子さんでも安心して食べられるように、卵・乳・小麦粉の三大アレルゲンの食材は使用していません。  
使用しないことで、誤食の心配もなくなります。

## 手作りおやつ



3時のおやつは手作りが基本です。おやつは補食と考えています。おにぎりやイモ類などを主とした腹持ちのいいものをバリエーション豊かに取り入れています。咀嚼力の強化を目的に、噛みごたえのあるメニューも考案していますし、野菜もたっぷり使用しているので栄養満点で安心のおやつです。

## 0歳児の食事は1対1から

当園での食事の援助方法は、0歳は大人が抱っこして離乳食を食べています。抱っこで食べると自然と自分で姿勢を保ち、腹筋や背筋の力もついていきます。

一人で座ることが出来るようになると椅子に座って食事をします。自分でスプーンを使って食べられるようになる1歳半ごろを目安に二人三人と一緒に食事をするようになります。年齢、成長に合わせて5人6人と一緒に食べられる子どもの数が増えてきます。3歳児になれば、ほとんどこぼすことがなく自分で食べられるようになるので、保育士も一緒に食べるようにしています。



## 食器について

0・1・2歳児の食器は、ユニバーサルプレートを使用しています。

ユニバーサルプレートは、乳幼児がスプーンを使って食べるのに適した食器です。

食器の内側が軽く湾曲していて、スプーンを使ったときに食べ物をすくいやすいです。

「ふち」が付いているので、食器に手を添えやすく、子どもたちは安定した姿勢で食事をすることができます。

3・4・5歳児は、新しい生活に慣れてきた年度の中頃から、子ども一人ひとりの手指の発達に合わせて、お茶わんやお箸を使用していきます。

お茶は、夏はガラスコップ、冬になると湯飲みを使用し、食器の違いからも季節を感じられるようにしています。食器素材は陶器が主なので体に安全です。落としたり扱いが荒いと欠けてたり割ってしまうという心配があるかと思いますが、割ってしまった経験をするとう食器を大切に扱うことを学ぶというメリットもあります。