

●情報交換内容(一部抜粋)

(1) 献立を作成する上で工夫している点(特に鉄・カルシウムの摂るための方法、食塩等、摂りすぎを防ぐために気を付けていること)

■鉄分を摂るための工夫

- ・鶏レバーを味に変化(カレーチャーハン・トマト味・甘辛味)をつけ提供している(月3回程度)
- ・レバーをそばろ状にし、ハンバーグに入れる。
- ・豚レバーは、甘辛煮より竜田揚げにする方が食べる。
- ・鉄分が付加されている牛乳の提供。
- ・プルーン、レーズンの使用。

■カルシウムを摂るための工夫

- ・間食に「食べる小魚」を提供
- ・高野豆腐・切干大根・めざし・ひじき・納豆を積極的にとり入れる。
- ・いりこを使った手作りふりかけや青菜をおにぎりに入れ、間食に出す。
- ・ほうれん草、小松菜は海苔や納豆で和えるとよく食べる。
- ・鉄分入りのウエハースを提供。
- ・おにぎりの日は、煮干しをつける。
- ・じゃこを副菜に積極的に入れる。
- ・ヨーグルト、チーズ、スキムミルクなどを積極的に献立に入れる。
- ・スキムミルクを使用。
➡ハンバーグ、コーンスープ、ケーキ、マヨネーズ、卵焼きなど
- ・出汁をとったいりこ昆布を、フードプロセッサーで細かく刻み、料理に取り入れる。
- ・牛乳、乳製品を提供していないので、大豆製品(油揚げ、厚揚げ)を頻繁に使う。
また、保護者に朝・晩に牛乳を家で飲むように周知する。
- ・カルシウム米や玄米を白米に混ぜて炊く。
- ・牛乳やヨーグルトを使用するが、金額面も気にしないといけない。

■減塩のための工夫

- ・野菜を多めにし、出汁をきかせる。
- ・湯がかずに蒸して調理する。
- ・出汁をしっかりとり(カツオ・昆布)。
- ・野菜を湯がいた汁で味噌汁をつくる。
- ・カレーやハヤシライスを入れると塩分が上がるが、一か月の平均でみる。

(2) 乳幼児の“食べ物の好き嫌い”や“家庭で食べ慣れていない食材・料理を提供する時”どのような対応をしているか?多職種との連携も踏まえ。

■盛り付け、調理法による対応

- ・規定量より少なめに盛り付け、挑戦・達成感の経験を重ねる。
- ・乳児と幼児で食材の大きさを変える。
- ・嫌いなものは無理に進めない。1口舐めるだけでもOKとし、経験を重ねる。
- ・苦味のある食材は、味噌汁に入れる。
- ・園児たちが、好きなものの型にする。見た目が大切。
- ・魚のパスツキの問題➡揚げ物にすると食べられる。高温で焼く。
- ・苦手なメニューの日には、果物(好きなもの)を合わせる。
- ・パスツキやすい魚は、塩こうじに漬け、蒸してふっくらに仕上げる。

・年度初めは、青菜の野菜を嫌いやすいため、好きな味付けて提供する(マヨネーズ等)。

■食育の視点による対応

- ・食材を見ると、興味を持ち食べるようになる。
- ・苦手なしいたけの栽培→園児たちで育てることで食べられるようになる
- ・和え物出張:皆の目の前で調味料を入れ、和えて、みんなで食べる。
- ・クッキング(皮むき)等で、園児自ら作る経験をする。
- ・食育で食品に触れさせて、その日の給食メニューに取り入れると食べる。
- ・農園で作った野菜を調理したら、よく食べる。
- ・苦手でも提供する。経験を重ねる。経験を重ねることで、年長では食べられるようになっている。

■多職種との連携

- ・完食できたら、デザート(果物)が食べられると保育士と共に励ます。
- ・給食で使用する野菜の下処理のお手伝いをしてもらう。
- ・子どもを褒めて食べさせる雰囲気のカラスは、よく食べる。
- ・「1回食べてみよう!」の声掛け。食べられたら思いっきり褒める!
- ・栄養士が、園児と一緒に食べる。
- ・食べなさそうな料理の日は、栄養士が園児たちの食べている様子を見に行く。
- ・食べにくい子には、多職種で関わる。