

おいしい♪

# 保育園給食ができるまで

～葛飾区の「保育園給食ができるまで」をご紹介します～

## 献立作成

献立は、栄養士が作成します。主食・主菜・副菜の一汁二菜を基本とした昼食と、3時のおやつのほか、夕方の補食や夕食のメニューも作成しています。

保育園では、0歳児から5歳児までの発育・発達に沿った離乳食・幼児食の提供をしています。また、食物アレルギーをもつ子どもに対しても管理指導表に基づき除去食や代替食を提供しています。



## 給食献立打合せ会議



作成した献立案をもとに、栄養士と保育園長・調理員で、季節感や旬の食材が生かされた献立になっているか、彩りが良く園児の食べやすい組み合わせになっているかなどを考え、工夫を加えています。

また、衛生的かつ効率的に作業ができるように調理手順なども考えていきます。

## 【各保育園にて】

### 身支度



作業を始める前に健康状態をチェックし、点検表へ記入します。清潔な専用の調理衣を着用し、三角巾、エプロン、マスクを身に着けます。



## 手洗い



石鹸で手指だけでなく、ひじまで丁寧に洗います。給食の衛生は手洗いに始まり、手洗いに終わるといわれる程重要です。また、爪ブラシを用いて爪の間を洗います。紙タオルで水気をぬぐい取ったあと、アルコールで消毒します。手洗いは、作業が切り替わる度に行います。

## 消毒



調理を始める前に、調理台や配膳棚・ワゴンなどを消毒（次亜塩素酸ナトリウム液を使用）します。

## 検品

業者から食材料を受け取ります。数量や納入漏れ、食材に不良がないかを確認します。



## 人数調べ



年長児（当番制）が、その日の全クラスの登園児数を調べて、報告してくれます。

調理員は、報告された人数分の調理をします。

## 食材料洗い

流水で3回以上洗います。土などがついている場合は、念入りに洗います。

（この日のメニュー「麻婆茄子」の茄子を洗っています。）





## 麦茶沸かし

水分補給用の麦茶を沸かしま



## 調理工程・刻み



献立に合わせて、それぞれの食材をカットしていきます。

園児の食べやすさに配慮して、丁寧に愛情を込めてカットしていきます。

## 離乳食の用意



離乳食用のお粥は幼児食と別に炊きます。

幼児食とは別に、離乳食を作ります。月齢や食物の状態により、刻みや味付け等を変えています。



### 【手づかみ食べについて】

手でつかむことで、ものの大きさや、かたさ、温度などを感じ、口に運ぶ感覚を覚えます。上手に口に入れることができたときの達成感が食べる喜びとなり、「もっと食べたい」という意欲にもつながります。

離乳食  
(カミカミ期)

ぶどう

お粥

豆腐の野菜あんかけ

みそ汁

### 【離乳食について】

- 1 ゴックン期：月齢の目安は5～6ヶ月頃。噛まずに呑み込めるドロドロ状の食事。
- 2 モグモグ期：月齢の目安は7～8ヶ月頃。顎と舌で食物を潰せる食事。
- 3 カミカミ期：月齢の目安は9～11ヶ月頃。食物を歯ぐきで噛み潰せる食事。
- 4 パクパク期：月齢の目安は12～18ヶ月頃。カミカミ期よりやや固い食事。



梨は「手づかみ食べ」です。

離乳食(ゴックン期・モグモグ期・カミカミ期)の食事時間は10時と14時の2回です。

離乳食(パクパク期)の食事時間は、幼児食と同じお昼時間に1回です。





## 調理工程



ゆでる、炒める、煮る、焼く、揚げる等の調理をします。保育園給食は手作りを基本としており、スープやだし類は、昆布・かつお節等で丁寧にとります。



## 中心温度測定

出来上がった料理は、しっかり火が通っているかを確認するために中心温度を測定します。85℃以上で1分間継続して温度が保たれていることを確認します。



## 味見



おいしくできているか、また、料理に異常がないかを調理員が確認します。

## 検食

保育園長が、子どもより先に検食して、味や異物混入の有無などを確認した後、子どもたちに食事が提供されます。





## 食器の用意



献立に合わせて、使用する食器を用意します。

### 盛り付け

各クラスの喫食時間に合わせて、盛り付けをします。



## 給食の様子



おいしい笑顔があふれる、楽しい時間です。異年齢の子どもが、一緒に食事をすることもあります。

下の子が上の子の真似をすることで色々覚えたり、上の子が下の子のお世話をしたりします。

おいしいよ♪





## おやつ作り



午後からおやつを作ります。おやつも出来上がりの中心温度を測定し、85℃以上で1分継続していることを確認します。（この日のおやつは「ココアクリームサンド」）

加熱しないでそのまま口に入る食材を扱う時には、手袋をします。

## 洗浄・清掃作業

使用した食器、器具等を洗浄します。  
食器は1枚ずつ手洗いしてから、食器洗浄機で洗浄します。

食器を洗浄してから、床や厨房機器の清掃をします。



## 日常点検記録簿記入



業者の納入時間や食材の表面温度、料理の中心温度などを、毎日細かく記入します。



# ★各保育園で食育に取り組んでいます。

## 食育の様子

食育の一環で、給食の工程をお手伝いすることもあります。

この日「そらまめ」の皮むきのお手伝いをしました。筋のところから割るようにして開けて、中に入っている豆を取り出すように教わりました。子どもたちは上手に皮をむくことができました。



食事バランスガイドと食事バランスガイド立体コマを使って、日ごろの食事が栄養バランスのとれた食事であるかを調べています。

また、栄養バランスのとれた食事をとることが、健康づくりにとって大切なことであることを学んでいます。

### 【食事バランスガイドとは】

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を、分かりやすくイラストで示したものです。厚生労働省と農林水産省の共同で平成17年6月に策定されました。

季節ごとに、食事に関する日本の文化を学びます。(この日はこれから作る「お月見団子」について学んでいます。)





# ☆こんなことをしています。

## 調理説明会

栄養士が新メニューの開発のため、担当園長と全調理職員を対象に「調理説明会」を開催します。  
1つの献立で3回開催します。

1 栄養士が工程表を元に調理工程を説明した後、4班に分かれて調理開始です。

この日の献立は、ネギチャーハン・鶏スペアリブ・野菜チップス・黒ごまココア寒天です。



2 各班ごとに盛り付けし、別の班にも試食してもらいます。



3 それぞれの班で調理したものを試食した上で、味や調理工程について、反省点や工夫した点等を各班で考えます。



4 反省点や工夫した点等を、各班ごとに発表しあいます。

その結果を踏まえて、栄養士が新メニューについて再考し、給食メニューに取り入れます。

