

食育便り

2025年 4月 認定こども園みなみ保育園

43-2019 090-1547-3030

ご入園、ご進級おめでとうございます。期待膨らむ新年度に際して心新たに安心しておいしい食事作りを心がけ、「おいしいね」とお友達と一緒に食べてもらえる様に、栄養満点の給食の提供に努めます。本年度も宜しくお願い致します。

『食品添加物ってなあに？』

添加物とは、加工や、見た目、日持ちを良くさせたりするために使用されるものです。添加物は化学的に合成されたものと植物からとった天然の添加物があります。

主に使用される添加物は次のようなものがあります。

風味をよくする

甘味料、調味料、酸味料、苦味料、香料

（アスパルテーム、ステビア、クエン酸、カフェイン、天然香料など）

保存性をよくする

保存料、酸化防止剤、防カビ剤

（安息香酸、ビタミンC、ソルビン酸、ジフェニルなど）

栄養を強化する

ビタミン類、アミノ酸類

（L-アスコルビン酸、乳酸ナトリウム、ビタミンCなど）

見た目をよくする

着色料、漂白剤、発色剤

（亜硝酸ナトリウム、亜硫酸ナトリウム、赤色2号、クチナン黄色素など）

加工に使われるもの

増粘剤、安定剤、乳化剤、ゲル化剤、膨張剤

（ペクチン、炭酸ナトリウム、塩化マグネシウム、ミョウバンなど）

安心安全な給食提供を続けていくために

～園での取り組み～

添加物は国によって安全性に問題がないことが確認されています。中には添加物がなければ作れない食品もあり（ます。（パンや豆腐など）しかし、添加物には心配な面も見受けられます。そのため、保育園では子どもたちの安心安全のため、なるべく添加物の少ない食材や国産の食材を選んで使用しています。4月からはほとんどの調味料が無添加の物になりました。これからも100%無添加な給食に少しでも近づけるよう努めていきたいと思ひます。



主なアレルゲンについて

卵、牛乳、小麦、そば、落花生はアレルギー発症例が多く、5大アレルゲンといわれています。なかでも卵、牛乳、小麦は離乳食から使用できるので3歳頃までにアレルギーが判明することがほとんどです。

与えるときの注意点

- はじめて与える食材は、子どもの体調が良いときに種類を1さじから与える。
- そばや落花生は、身体が成長してくる3歳以降に与える。
- 食事中や食後に、口の回りが赤くなったり、かゆそうにしたりと、ふだんと違う反応があれば受診する。

園での取り組み

アレルギー食を提供する場合は、個人の専用トレーを作りその上に食器をのせ、調理員と保育士で間違いのないよう、二重の確認をしています。子どもが座る席も特定の少し離れた場所で食事をします。

