



# 給食だより



～ご入園・ご進級おめでとうございます～

暖かい陽気とともに、わくわく、ドキドキな新しい園生活がスタートしましたね。今年度も子どもたちの体と心の健康のために安心安全を心がけ、みんなで食べるって楽しいね！という給食の時間とおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いいたします。

## 「保育園の給食は、食事摂取基準に基づいて献立を作成しています」

- ◎ご飯を中心に主菜・副菜を組み合わせて、手作りを基本としたバランスの良い給食提供をしています。
- ◎かつおぶしを中心におだしを取り、料理によって煮干し、昆布なども使用しています。
- ◎旬の食材を使用し、季節感を感じられるような献立を心がけています。
- ◎咀嚼の発達に合わせた調理で食べやすく、味覚（甘味、塩味、苦味、酸味、うま味）を育てます。
- ◎安全性を考え、果物以外はすべて加熱しているため、生野菜は提供していません。
- ◎アレルギーを持っているお子さんもみんなと一緒に食べられるように、アレルギー食材なるべく使用しない献立作成をしています。
- ◎食器はメラミンではなく、強化磁器を使用しています。

## 保育園給食の栄養給与目標量のめやす

(1日の40～50%の栄養量を昼食とおやつでとれるように計算されています)

	乳児	幼児
エネルギー	475kcal	565kcal
タンパク質	16～24g	19～30g
脂質	11～16g	13～20g
カルシウム	225mg	259mg
鉄	2.2mg	2.4mg
ビタミンA	189	214
ビタミンB1	0.25mg	0.3mg
ビタミンB2	0.28mg	0.35mg
ビタミンC	20mg	23mg
食塩相当量	1.5g未満	1.8g未満

管理栄養士の若林です。保育園では、給食や食育活動を通して子どもたちに「食」の大切さを伝え、正しい食の選択ができる大人へと成長する土台作りをしたいと思っています。子どもたちが園でどのようなごはんを食べているのか、給食の写真を毎日掲示しておりますので、お迎えの際にご覧になってください。「今日は何を食べたのかな?」「おいしかった?」などの会話が食への興味に繋がります。給食のレシピを給食だよりでお伝えしていく予定ですので、参考にしてみてくださいね。



令和7年4月 管理栄養士 若林由香里