

ご入園,ご進級おめでとうございます

こども園では、食に関する様々な体験を通して、食べる喜びや、食に興味や関心が持てるような環境作りに努め、「安全でおいしい給食」を提供してまいります。食育だよりでは、食に関する情報や、園での食育の取り組み、子ども達の様子などをお知らせしていきます。

～ 一年間どうぞよろしくお願いいたします ～



こども園の給食について紹介します♪

栄養目標量について

園では、子ども達のからだの発達や、『日本人の食事摂取基準』（厚生労働省が5年毎に改定する栄養素の量の基準を定めたもの）をもとに、1～2歳児、3～5歳児別に、栄養目標量をおおむね半年毎に見直して献立に反映しています。

献立について

日本食を大切にしながら子どもの嗜好も取り入れ、旬の食材や行事食、郷土料理についても知らせています。また、献立や味に慣れ親しむことを目的とし、1ヶ月に同じ献立を2回提供するサイクルメニューを取り入れています。



味・味覚について

乳幼児は味覚の発達が著しい時期です。このため、素材の味が分かるように薄味を心がけており、「だし」を効かせておいしく食べられるようにしています。味覚は「甘味、塩味、酸味、旨味、苦味」があり、離乳食からはじまる食の体験によって作られていきます。様々な食物を大人と一緒に味わい、子どもの味覚を広げていきましょう。

果物

水分やビタミンCの補給
バナナ・オレンジ・りんごなど

主菜

体をつくるたんぱく質
肉類・魚介類・卵・豆類など

主食

エネルギー源の炭水化物の補給
ごはん・パン・麺類 など

〈昼食〉



副菜

身体の調子を整える
ビタミンやミネラルの補給
野菜類・海そう類・いも類・きのこ類

汁物

水分や不足している栄養素の補給
みそ汁・すまし汁・スープなど

〈午後おやつ〉



昼食と午後おやつを、玄関に展示しておきますのでご覧ください

(展示は5歳児けやき組の量となります)

お子さんの食事の様子などを知りたい時は、担任または栄養士までお声がけください

午後おやつは手作り中心です。

菓子類だけでなく、補食の意味を込めてバリエーションに富んだ内容で提供します。