



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ひいたします ～

こども園の食育についてご紹介します

園では、子どもたちが心身の健康を育み、食を通して自立心や人との関わりを深められるよう食育に取り組んでいます。また、食文化への理解や命を大切にする気持ちを育て、素材に触れたり調理に興味をもつ経験も大切にしています。

給食の献立

日本食を大切にしながら、子どもたちの嗜好にも配慮した献立作りを行っており、旬の食材や行事食、郷土料理を積極的に取り入れることで、食を通して季節や日本の文化に触れられるよう工夫しています。

また、献立や味に親しみをもってもらうため、月2回のサイクルで献立を提供する「サイクルメニュー方式」を取り入れています。



乳幼児の味覚

子どもの味覚は発達段階で、味を感じる「味蕾（みらい）」が大人より多く、とても敏感と言われています。そのため、幼いころから濃い味付けに慣れてしまうと、薄味では物足りなさを感じやすくなり、将来の食習慣にも影響することがあります。

素材の味を感じられる薄味の食事は、健康的な味覚を育てるうえで大切です。様々な食べ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。



給食

主食

からだを動かすもとのエネルギーとなる糖質を補う

汁物

水分と栄養が一緒にとれ 適度な塩分も補える



主菜

からだや血をつくるもととなる たんぱく質を補う

副菜

からだの調子を整える ビタミンや食物繊維を補う

くだもの

ビタミンCや食物繊維、カリウムなどを多く含む、食後の楽しみのひとつ

おやつ

乳幼児のおやつには「補食」の意味があり、食事だけではまかなえない、エネルギーや栄養を補い、成長を支える役割があります。

3歳未満児クラスは午前と午後の2回、3歳以上児クラスは午後1回の提供ですが、午後のおやつは手作りおやつを中心としています。



昼食と午後おやつを
きりんルーム前に展示しております♪

盛りつけ量は3歳以上児クラスに提供している量となります。お子さんの食事の様子を知りたい際は、担任または栄養士までお声がけください。