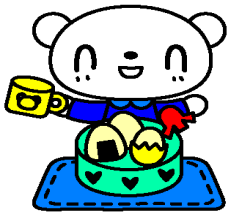


給食だより

令和８年　４月
栄養士 照屋恵美



ご入園・進級おめでとうございます



春風の侯、子供たちや保護者の皆様もこれから園で出会うお友達や先生に胸をときめかせていることでしょう。精神的にも不安定になる時期で体調を崩すことも多いかと思いますが、栄養・睡眠をたっぷりとって規則正しい生活がおくれるよう心がけましょう。新しい環境に早く慣れるようご家庭と連携を取りながら進めていきたいとおもいますので、どうぞよろしくお願いします。



保育園の給食



～食事を通して情操面や知能面を育てる"食育（食教育）～

特に幼児期は、食習慣を身につける大切な時期ですから園とご家庭の連携で、子供への食育をすすめていきましょう。

離乳食　安心と安らぎのなかで食べる意欲の基礎づくり

- 安心と安らぎの中で母乳（ミルク）を飲む心地よさを味わう
- いろいろな食べ物を見て、触って、味わって、自分で進んで食べようとする

※　一人ひとり月齢にあわせて作ります。初めての食品（特にたんぱく質）については、アレルギーの問題等もありますので、ご家庭での様子もお伺いしながら進めていきます。ご協力よろしくお願いします。

幼児食　食べる意欲を大切に、食の体験を広げる

給食では「昼食+おやつ」を提供しています。

1～2歳児　**午前のおやつ+昼食+午後のおやつ**　　一日の栄養量の **50%**を給与目標量としています。

3～5歳児　**昼食+午後のおやつ**　　一日の栄養量の **45%**を給与目標量としています。

- おやつは一日の栄養量の **10～20%**程度を目安にしています。
- 給食でバランスの取れた栄養が摂取できるよう計画を立てた献立作りをしています。



アレルギーについて

アレルギーのあるお子さんはお知らせください。除去食なども行いますが、その際は必ず**医師の診断**を受けていただき、**診断書の提出**が必要となります。むやみな除去食は成長の妨げになりますので、ご理解の程よろしくお願いします

保護者の皆様へ・・・　**「お弁当は、ここを気をつけて！」**

子ども達の食事中には様々な危険が伴います。特にお弁当会の際には、給食と違って、ついはしゃぎすぎてしまって、危険になる事もあります。次の点にご配慮いたしますようお願いいたします。
以下の物、または類似の形状の物は入れないでください。

丸いままの（ミニトマト・ぶどう・さくらんぼ・うずらの卵・枝豆）
一口サイズのチーズやソーセージ・ゼリー・カップゼリー・プラスチックのピック

これらの使用は控えて頂き、園でしっかり見守りができるように、危険のない楽しい食事の場をつくっていけたらと思っています。ご協力よろしくお願いします。