



きゅうしょくだより 4月号

(令和2年4月19日発行) 牧之原市立保育園給食部会

ご入園・ご進級おめでとうございます！

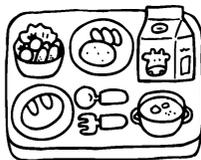
新年度がスタートしました。子どもたちが園で元気に過ごせるよう、給食室から応援していきます。よろしくお願いいたします。

園の給食は、子どもたちが健やかに成長することを願って、栄養素のバランスや食品の組み合わせを考えています。さらに、薄味で味覚に配慮し、安全な食品を提供するようにしています。食材はできるだけ地元の食材を取り入れ地産地消を進めています。地域の皆さんのご協力をいただき、さまざまな食育活動を実践しています。

給食についてお気づきの点がありましたら、園にお気軽にお知らせください。

◆給食の目的

1. 食生活に対する正しい理解と望ましい習慣を養う。
2. 栄養改善及び健康の保持増進を図る。
3. 保育所での生活を豊かにし、明るい人間関係を養う。
4. 保育所給食を通じて、園児の家庭及び地域社会の食生活改善に寄与する。



年間給食目標: おいしく楽しい給食(なんでも食べる子・楽しく食べる子)

◆給食の内容

給食の献立は、国の示した栄養摂取基準に基づき、園児の年齢、人数により算出した栄養摂取基準を満たすように、管理栄養士が作成した献立を各園の給食管理員と検討し実施します。



0～2才児

1日に必要な栄養摂取量の50%が目標です。



3～5才児

1日に必要な栄養摂取量45%が目標です。

午前のおやつ

牛乳:80cc程度
(または、ヨーグルト)
果物、市販のお菓子など

昼食

主食:ご飯 子ども茶碗1杯程度
(パンの場合:
ご飯と同程度のエネルギー分)
副食:肉、魚、卵、大豆などを
30～40グラム程度
野菜、果物、海藻などを100グラム程度

午後のおやつ

牛乳やミルクを中心に 100～150cc
(またはヨーグルト)
手づくりおやつ2～3回/週
果物、市販の菓子など

昼食

主食:ご飯 110g
(パンの場合:
ご飯と同程度のエネルギー分)
副食:肉、魚、卵、大豆などを
40～50グラム程度
野菜、果物、海藻などを110グラム程度

午後のおやつ

牛乳を中心に 150～200cc
(またはヨーグルト)
手づくりおやつ2～3回/週
果物、市販のお菓子など

ご飯は110グラム(子ども茶碗に1杯程度)を目標に提供しています。

本来、保育所給食では、3歳以上の主食は家庭から持参していただき、副菜(おかず)を提供することになっています。

しかし、牧之原市では家庭から主食代をいただき、保育サービスの一環として温かい主食を提供しています。ご飯以外にも、パン、麺類などを組み合わせて提供しています。

0～1歳児は、おかゆ、軟飯など個別に対応します。

3才以上児は、110グラムを目標とし個々の成長に対応します。

💡 ご家庭へのお願い

1 朝晩の食事で1日に必要な栄養量の半分以上を摂取できるようにしましょう。

園の給食(おやつ含む)は、1日に必要な栄養量の約半分以上を提供します。朝晩のご家庭の食事で残りの半分以上が補えるよう食事を工夫してください。

2 保育園で元気に活動できるよう、早寝、早起き、排便の習慣をつけましょう。

大人の生活リズムではなく、子どもの生活リズムにあわせましょう。起床時間の遅い子、就寝時間の遅い子がいます。朝食や夕食の食欲にも影響します。体がしっかり目覚めてから保育園に来るようにしましょう。

3 朝ご飯は1日のスタートのエネルギーです。朝ごはんを食べて登園しましょう。

園で元気に活動するためには、しっかり食事をとって眠っている体を目覚めさせる必要があります。朝食は必ず食べて登園しましょう。

特に、主食(ご飯、パン等)をしっかり食べましょう。一日の活動のエネルギーになります。

体や骨が大きく成長する時期です。おかずや汁物を組み合わせ、少量でも果物、牛乳、乳製品等があると子ども達の食欲もでてくるかもしれません。

4 苦手な食品も少しずつ食べられるよう、励ましながら食卓にのせていきましょう。

ご家庭と協力しながら、子どもたちがよい食習慣を身につけるようにしていきます。

園のお友だちや先生と一緒に食事をする事で食事内容が広がり、苦手なものも食べられるようになります。家庭でも食べられたときは、たくさんほめてあげてください。

5 大人が食事のマナーのお手本を見せてあげましょう。

園の時期は、食事のマナーを通して社会性を身につけるよい時期です。おはしの正しい持ち方も3歳くらいから覚えていくとよいでしょう。毎日の食事の中であいさつや食器などの扱いを家庭と園から伝えていきましょう。

💡 お知らせ

◆献立表は、前月末までに園から配布します。園の食事をご確認してください。また、献立は年長のお子さんが読めるよう、ひらがなを主に使っています。親子で献立を読んでみましょう。食材や献立名を覚えることも食育のひとつです。

◆お弁当持参日(愛情弁当)があります。子どもたちにとって手作り弁当は、毎回楽しみな日になっています。そのような趣旨をご理解の上、ご協力をお願いします。

◆給食部会では献立の検討や新メニューを取り入れています。ご家庭のアイデア献立や好評献立がありましたら、ぜひ給食職員までおしらせください。給食に活用させていただきます。

また、家庭でも作ってみたい給食メニューがありましたらおたずねください。

◆子育て総合サイト「まきはぐ」でおすすめレシピを紹介しています。「知りたい」のカテゴリー内に掲載していますので、ぜひご覧ください。

子育て総合サイト「まきはぐ」 <http://kosodate.makihagu.net/>

