

# おいしいね！おいしいよ！ 令和6年度4月 寝屋川市保育課

ご入園・ご進級おめでとうございます🌸

新しいお友達と一緒に、楽しい保育所生活のスタートです。

お友達と一緒に美味しい給食を食べて、元気に毎日を過ごしましょう。



## 給食の目標

保育所での給食では、ご家庭での生活・保育所における状況を考慮した上で、昼食については、1日の全体の概ね1/3の摂取量を目指し、おやつについては1日の全体の10~20%程度の量を目安に提供を努めます。



①元気で生活・大きく成長するために、質・量を考えた給食を楽しく・好き嫌いをなく食べるよう努めます。

②食事のマナー・手洗いの習慣・健康や栄養の知識・季節の行事などを体験し、望ましい食習慣を学びます。

③友だちや先生と温かな食卓をつくり、こころの安らかな発達と、明るい人間関係をはぐくみます。

## 食事摂取基準量

(1日あたり)

	推定エネルギー必要量 Kcal		たんぱく質 g		カルシウム mg		鉄分 mg	
	男の子	女の子	男の子	女の子	男の子	女の子	男の子	女の子
0カ月~5カ月	550	500	10	10	200	200	0.5	0.5
6カ月~8カ月	650	600	15	15	250	250	5.0	4.5
9カ月~11カ月	700	650	25	25	250	250	5.0	4.5
1~2歳児	950	900	20	20	450	400	4.5	4.5
3~5歳児	1300	1250	25	25	600	550	5.5	5.5

日本人の食事摂取基準 2020 から引用

## 保護者の方へのお願い

○生活リズムを大切に、早寝・早起きの習慣をつけ、朝食は必ず食べて登園しましょう。

○偏食は、それだけを見るのではなく、子どもの成長全体に目を向けてあげてください。

嫌いなものも避けるのではなく、食卓に乗せて『目』で経験させてあげてください。

焦らずに見守りましょう。

## 給食について

保育所給食では、サイクルメニューを実施しています。サイクルメニューとは、2週間毎に同じメニューが繰り返され、月2回同じ内容の給食が提供されることです。

サイクルメニューを採用している理由は、子どもたちに料理に慣れてもらうためです。

また食経験の少ない子どもは、食べ慣れていない料理を警戒して食べないことがあります。短期間に繰り返し食べる機会を設けることで、味やにおい、見た目慣れ、安心して食べてくれるようになります。保育所でおいしい「食経験」をたくさん積んでいきましょう！



保育所給食では、卵・小麦・乳を使用しない（おやつの牛乳を除く）献立を実施しています。

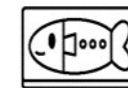
### 【主食】

月に数回、混ぜごはんや炊き込みごはんも献立に入っています。



### 【副食（おかず）】

旬の食材を中心に、素材の味・食感・香りなどに触れることができるように、煮る・焼く・和える・蒸す・炒める・揚げるなどの調理形態や、組み合わせなどに変化をつけるように工夫をしています。また、素材そのものの味を知るために、薄味調理を基本としています。



### 【おやつ】

成長が著しい乳幼児では1日3回の食事（朝食・昼食・夕食）だけでは必要な栄養を摂ることが難しいため、食事を補うためにおやつを食べます。

0~2歳児クラスは午前と午後の2回、3~5歳児クラスは午後の1回、牛乳（離乳期はミルク）を飲みます。

午後には手作りおやつ、果物、菓子などを組み合わせて提供しています。

