



令和5年4月 給食だより

もりもり

ご入園・ご進級おめでとうございます。

新しいクラスになり、ドキドキ・ワクワクの毎日ですね。1年間、みんなで楽しくおいしく給食の時間を過ごして、心身ともに大きく成長してくれることを願っています。今年度もよろしく願いいたします。

《給食について》

★安全面に配慮

HACCP に沿った衛生管理のもと、給食の調理をしています。

★おいしさへの配慮

- ・咀嚼・嚥下機能、消化吸収に考慮した食材の切り方に調整します。
- ・出来たての食事を適温で食べる事ができるような時間配分で調理をします。
- ・園で収穫した食材や、旬の食材を取り入れ、季節ごとに様々な食材を提供します。

★必要な栄養を補給する

日本人の食事摂取基準をもとに、こどもの成長に必要なエネルギー・栄養を補給することができるように、給食の計画をたてます。

★こどもに合わせた食事支援

- ・乳幼児期は食経験が少ないため、苦手な食べ物が多く、最後まで食事に集中することが難しいことがあります。先生やお友達と一緒に苦手な食べ物も一口は挑戦します。
- ・自分で食べることのできる量の食事に調整できるように、「自分で減らす・おかわりをする」ことが出来るように支援します。

✿給与栄養目標量

身体測定の結果をもとに、給与栄養目標量を設定しています。

給食は1日の必要量のうち30%、おやつは15%を目標に献立をたてていますが、幼児期は必要な栄養量の個人差が大きいいため、不足のリスクがないようにおかわりを用意しています。成長に合わせて、給食の量も見直します。

| (4月時点) | 未満児 | 以上児 おやつ無 | 以上児 おやつ有 |
|--------|---------|-------------|-------------|
| エネルギー | 435kcal | 400kcal | 535kcal |
| たんぱく質 | 19.0g | 15.0g | 20.0g |
| 脂質 | 13.5g | 12.0g | 16.0g |

その他、ビタミン・ミネラルなどもできるだけ不足がないように考慮しています。

✿給食の内容（行事による変更あり）

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------|-------------|-----|-------------|-------------------|
| 麺 | 肉料理 | 魚料理 | 卵料理 豆腐料理 | カレー・混ぜご飯 パン食 等 |
| おにぎり | お好み焼 その他 | パン | ケーキ 蒸しパン | パン おにぎり |

✿旬の食材

春はたけのこ、夏にはミニトマト、秋には柿など、季節の食材を園長先生にいただいた時は給食にも登場します。園行事で、じゃがいもやさつまいもを掘りに行ったあとは、掘ったものを給食やおやつに取り入れています。

—お願い—

- ・毎月配布される献立の確認をお願いいたします。まだ食べたことがない食材や料理は、ご家庭で一度は食べてみてください。

