

食育だより 4月号

鴨島中央認定こども園 給食室

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。新しい環境に期待と不安でドキドキ、ワクワクしている子どもたち。新しい環境に慣れるまで時間がかかるかもしれませんが、ゆったり見守っていきましょう。毎日を元気で楽しく過ごせるように、おいしくて栄養たっぷりの給食を用意して、お子さまの楽しい園生活を支えていきます。また、お子さまの成長・発達に合わせた、安心・安全な給食づくりを心がけ、楽しい食事の時間をもつことができるよう給食室一同努めていきたいと思ひます。



こども園の食事について

- 1) 和食を中心に洋風、中華風の料理をとり入れています。
- 2) 地産地消を目標に安全な食材、季節の旬の食材を使用しています。
- 3) だしは昆布、かつお節、煮干しなどの天然だしを使用しています。
- 4) 咀嚼力を育てるため、よく噛んで食べるものをとり入れています。
- 5) 季節の行事食や郷土料理に親しむことができる献立をとり入れています。
- 6) おやつは1・2歳児は午前と午後1回ずつ、3・4・5歳児は午後1回となります。
- 7) 毎日の給食はホームページで紹介しています。



鴨島中央認定こども園の栄養給与目標（2024年度）

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄分 | 塩分 |
|---------|---------|-------------|-------------|-------|-------|--------|
| 1・2歳児 | 462kcal | 15.5g～23.5g | 10.5g～15.5g | 212mg | 2.3mg | 1.5g未満 |
| 3・4・5歳児 | 639kcal | 20.8g～32.1g | 14.3g～21.3g | 268mg | 2.7mg | 1.8g未満 |

* 1・2歳児は昼食と午前のおやつと午後のおやつを含めた目標量です。

* 3・4・5歳児は昼食と午後のおやつ（2号児）を含めた目標量です。

4月食育目標～こども園の給食に慣れよう～

こども園での食事では子どもたちが一日に必要な栄養量の約半分をこども園で摂ります。入園したときには好き嫌いがあるお子さんも数か月過ぎると少しずつなんでも食べられるようになってきます。

給食には、子どもたちが慣れ親しんだ好きな味を多く取り入れ、楽しい園生活が送れるきっかけになるよう心がけています。



楽しい食育～野菜栽培で野菜に興味を～

子どもたちが食材に触れることは、食べ物に興味関心を持つきっかけになります。園では食育の一環で園庭の花壇などで野菜栽培を行います。



しっかり朝ごはん

環境が変わり生活のリズムが乱れると体調も崩しがちです。保護者の方々にとっては、時間もゆとりも少ないでしょうが、朝ごはんをきちんと食べて元気に一日をスタートしたいですね。

