



給食だより

2024年春号

鴨島ひかり乳幼児保育園

新年度が始まり半月が過ぎました。新しい環境やお友達、園の給食にも少しずつ慣れてきている頃ではないでしょうか。保育園では離乳食、幼児食、アレルギー児に対応した給食とおやつを提供しています。

園の食育活動として旬の食材を使用した行事食や誕生会ランチ、野菜の栽培や子どもたちとおにぎり作りやサンドイッチ作りも予定しています。きりん組は調理室と隣接しているので、毎日の給食を簡単に説明し、実際にその日に使用する食材を見てもらいます。食事に少しでも興味を持ってもらえるように毎日、子どもたちとの会話を楽しみたいと思います。

1年間どうぞよろしくお願いいたします。



来年度に開催される徳島県保育事業連合会の給食担当者研修会で当園が研究発表をすることになりました。

園の取り組みとして、4月より正面玄関、南側玄関の給食展示コーナーで食事バランスガイドを展示しております。食事バランスガイドを用いて毎日の給食の内容をイラストで示し、保護者の皆さんがご家庭での食事作りの参考になるよう努めていきたいと思っています。そのため、5月18日(土)の給食参観では、保育園の給食を用いて食事バランスガイドについて説明させていただく予定です。保護者の皆さまにはアンケートのご協力をお願いし、研究発表の資料とさせていただきたいと思っています。また、ホームページにも毎日の給食と食事バランスガイドを掲載しておりますので併せてご覧ください。

一日になにをどれだけ食べればよいのかな？【1歳から2歳】

食事バランスガイドとは1日に「なにを」「どれだけ」食べればよいのか、手軽に、気軽にバランスの良い食べ方ができるように分かりやすくイラストで示したものです。この時期の幼児は個人差も大きく一概には言えませんが1日900~950kcalのエネルギーを摂ることを目安にしており、保育園では1日に約450kcalを摂ることを目安にして給食を提供しています。

食事バランスガイド

エネルギーマンのきいろ

主食 (2~4つ)
ごはん・パン・うどん・パスタ
からだを動かす元気のもとになるんだよ。

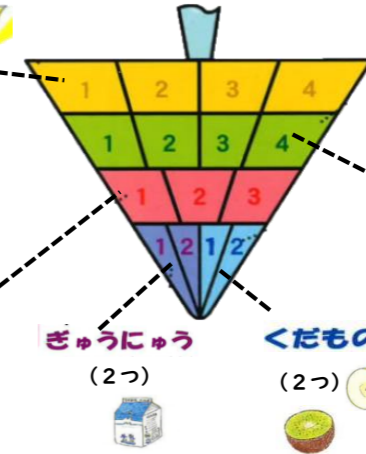
もりもりマンのあか

主菜 (2~3つ)
さかな・にく・たまご・とうふ
からだの血や筋肉や骨をつくるんだよ。

おやさいマンのみどり

副菜 (4つ)
やさい・きのこ・かいそう・いも

かぜなど病気になるないようにするんだよ。



ぎゅうにゅう (2つ)

くだもの (2つ)

【料理区分別1日の摂取量】

主食(2~4つ) (ごはん、パン、麺)

副菜(4つ) (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

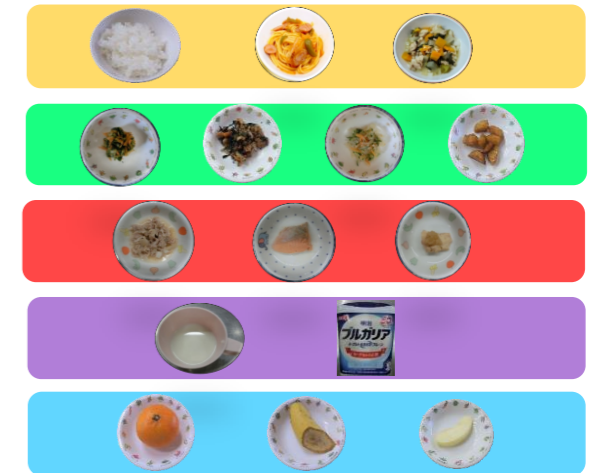
主菜(2~3つ) (肉、魚、卵、大豆料理から3皿)

牛乳・乳製品(2つ) (牛乳だったら1本(200ml)程度)

果物(2つ) (みかんなら2個程度)



【1日分の料理例】



保育園の給食とおやつ

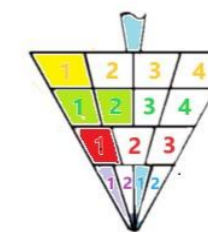
朝：おやつ



昼：給食



3時：おやつ



色のついているところが、おおよそ園で食べている内容です。のこりのところを、お家で食べるようにしてください。

間食はどんなものが多いのかな？

○幼児のおやつは、3回の食事で摂れない果物やヨーグルト・おにぎり・芋類がおすすめです。心身の成長を支える食品(栄養素)を摂るようにしたいですね。○お菓子や嗜好飲料は、5つのグループに入りません。「楽しく適度に」と考えて、一日に100kcal程度までとし、食べ過ぎないようにしましょう。