

# 給食だより

令和 8 年 4 月号  
立石いろは保育園  
栄養士 平間

ご入園・ご進級おめでとうございます。乳幼児は、発育が盛んで活動も活発なため、大人に比べてエネルギーや栄養素を多く必要としています。また、食習慣の基礎が作られる時期でもあるため、この時期に良い食習慣を身につけることが大切です。保育園給食では、安全で栄養バランスのとれた食事を提供することはもちろん、給食が「おいしいな」「楽しいな」と感じられるよう、取り組んでいます。



## 給食づくりへの想い♡

給食室では、食という面でこどもの健康に関り、口に入るものを作るという重要な役割に、やりがいと責任をもって業務に取り組んでいます。また、子どもたちが元気に健康に、体も心も育まれるように思いを込めて給食作りをしています。

こどもたちの「おいしかったよ」の声が何よりの励みです😊

### 0歳児の離乳食

「授乳・離乳の支援ガイド」(国の方針)に基づいてひとりひとりの成長に合わせて個別に対応します。



### 1~5歳児の食事

お昼の給食・午後のおやつを、1日の栄養量の45~50%程度摂ることを目標として用意しています。

食材の大きさや切り方は、年齢やクラスの様子に合わせて変更しています。季節の食材に触れる、お箸の使い方、クッキングなどの食育も年間を通して行っています。



### 食物アレルギーについて

医師の診断及び指示に基づいて個別に対応しています。

## 朝ごはんを食べよう!

朝起きたときの体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べる事で体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと、ぼーっとして怪我につながったり、いらいらしたり、元気に遊ぶ事ができません。また、一回の食事で多くの量が食べられないこどもにとって、朝ご飯は大切な栄養源です。

1日元気に活動できるように朝ご飯をしっかりと食べましょう♪



## こどもにとってのおやつ役割

### 1.心の栄養

こどもたちにとっておやつは楽しみの要素が強く、心の栄養となります。

### 2.栄養を補う食事(補食)

小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。胃の容量が小さく、一度に食べられる量が限られているため、朝昼晩の食事だけでは栄養が十分に摂れません。不足しがちな栄養を補う食事と捉えましょう。