

## 給食だより 4月号

# 保育園の食事について

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すね。  
給食室は山下、大屋、中出の3名が担当します。今年度も安全でおいしい給食を提供したい  
と思います。

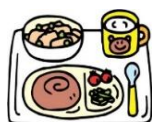
しらゆり保育園の食事についてご紹介します。

### 食事内容

1日に必要な栄養の45～50%を給食、間食でとれるようにしています。

#### 未満児(1～2歳児)

- 主食…園で提供します  
(ご飯、パン、麺類など)
- 副食…揚げ物、煮物、和え物、サラダ、  
汁物、果物など
- 間食…午前と午後の2回(牛乳が出ます)



#### 離乳食(～1歳半頃)

- 食事面談を行い、食事チェック表をもとに  
個々の月齢、成長に合わせた食事形態で  
提供します。
- ご家庭、クラス担任、給食担当で連携を  
取りながら、進めていきたいと思います。
- 間食…満1歳を目安に、午前と午後の  
2回提供します(牛乳が出ます)



#### 幼児(3～5歳児)

- 主食…各ご家庭から持参ください  
(各年齢の主食量の目安は下記の表をご覧ください)
- 副食…揚げ物、煮物、和え物、サラダ、汁物、果物など
- 間食…午後の1回(牛乳が出ます)



※アレルギー食に対応しています。



### 主食(ごはん)量について

幼児組(3歳以上児)が持参している主食(ごはん)量を1年に2回  
調査しています。主食量の平均を基に栄養価の計算を行っています。  
各年齢ごとの目安量は表をご覧ください。個々で食べられる量は異  
なるので、お子さんと相談したり様子を見ながら、ちょうどよい量  
を見つけてあげてくださいね。担任からもアドバイスさせていただきます。

年齢	目安量
5歳児	120g
4歳児	110g
3歳児	100g
2歳児	90g
1歳児	80g

玄関には、毎日給食サンプルを展示してあります。

(基本、展示の量は未満児用です。)

お子さんとその日食べた給食のお話をするきっかけの一つになればうれ  
しいです。ぜひ、お子さんと一緒にご覧になってくださいね。

保育園では、旬の食材を使用し彩りよく、子どもたちが食べやすいよう  
野菜の切り方なども工夫しています。お気づきの点、ご相談などいつでも  
お声がけください。

今月号はお休みですが、来月号からは、毎月**人気の給食レシピ**をご紹介します。  
します。お楽しみに♪

