



# 給食だより

令和5年4月1日  
赤坂けやき通り保育園 給食室

ご入園、ご進級おめでとうございます。

新しい生活がスタートする4月になりました。環境の変化で疲れやすくなる季節です。朝ごはんをしっかり食べて、元気に登園しましょう！子どもたちに笑顔になってもらえる給食をつくれるよう、給食室一同協力してがんばっていきますので、よろしくおねがいいたします。

## 保育園の給食について

乳幼児は、発育が盛んで活動も活発ですので、大人よりも体重1キロあたりに必要なエネルギーや栄養素の量が多くなります。また、食習慣の基礎は幼児期に作られますので、この時期に良い食習慣をしっかりつけることが重要です。

保育園給食では、安全でバランスの良い給食を提供するだけでなく「お友達と一緒に食べる食事が“おいしい”“たのしい”と感じる」ことも大切にしています。



### ◆保育給食の形態と量◆

保育所給食の形態は、「ミルク」「離乳食」「1～2歳児食」「3歳以上児食」に区分されます。

離乳食は個人の発達段階にあわせて提供します。ご家庭でも月齢にあわせて様々な食材にチャレンジしてみましょう。

1～2歳児には保育所の給食（午前のおやつ、昼食、午後のおやつ）で1日に必要な量の50%程度を提供します。この時期はまだ十分に咀嚼ができないので、誤嚥しやすいもの、繊維質が多く食べにくいものなど食材の選択や切り方に配慮が必要です。

3～5歳児には昼食と午後のおやつで1日に必要な量の45%程度を提供します。3歳を過ぎると奥歯での噛み合わせが安定し、大人の食事に近い食事が可能となります。食の世界を広げ、食わず嫌いや好き嫌いをなくすためにも、お友だちと一緒に楽しく食べながらいろいろな食べ物に慣れるようにします。

### ◆保育園での給食に慣れるために◆

- 保育園で初めて食べることを避けるために、配布される献立表などを確認し、まだ食べたことのない食材は、事前に何回か家庭のメニューに取り入れてみましょう。
- 誤嚥や窒息を予防するためには、噛む力を育てることも大切です。家庭でも使用する食材や大きさ、調理法等を工夫して、噛む練習をしていきましょう。
- 朝ごはんの時間が遅くなって給食が食べられない、朝ごはんを食べる時間がなくて元気が出ない…といったことがないように、早寝早起きの習慣を身につけましょう。