

食育だより 4月号

R7.4.1 友田保育園



入園・進級おめでとうございます

進級したお子様も、入園したばかりのお子様も、4月は緊張や不安があると思います。安全でおいしい食事づくりを心がけ、楽しい食事の時間になるように、食への興味が持てるように、給食室一同努めます。本年度もよろしくお願いいたします。

新しい環境になると、緊張や不安から疲れが出やすくなります。保育園では午前中から楽しい遊びや活動が始まりますので、楽しく元気に過ごせるよう夜は早く寝て、疲れをとるなど生活リズムを整え、朝ご飯を食べてからの登園をお願いします。

保育園では食事に慣れるまで、始めのうちはお子さんの状況に合わせて量を調整していきます。

☆友田保育園の栄養給与目標(令和7年度)

| | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂肪(g) | 塩分(g) |
|-------|-------------|----------|-------|-------|
| 3歳未満児 | 465kcal | 16.7g | 13.9g | 1.6g |
| 3歳以上児 | 549kcal | 19.8g | 16.4g | 1.8g |

☆保育園の食事の配分について

| | 時間 | 乳児 | | 幼児 | |
|--------|---------|-----|---------|-----|---------|
| | | 3% | 28kcal | 28% | 357kcal |
| 午前のおやつ | 9時半ごろ | | | なし | |
| 昼食 | 11時~12時 | | | | |
| 午後のおやつ | 14時45分 | 17% | 158kcal | 15% | 192kcal |

食育だよりでは、「食」の情報やレシピ、保育園での食育の様子などを毎月伝えていきます。

☆保育園の食事について

- 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) 安全な食材、季節の旬の食材を使用しています。
- 3) 調味料は、にがりを含んだ天塩、精製されていないきび砂糖、天然醸造(国産大豆)の味噌など安全なものを使用しています。
- 4) 味つけは食材の持ち味を生かし、薄味にしています。
- 5) だしは昆布、鰹節、煮干しなどの自然の旨味を生かします。そしゃく
- 6) 咀嚼力を育てるため、よく噛んで食べるものを取り入れています。



☆保育園のおやつについて

- 1) 保育園のおやつの時間は、乳児は午前と午後に関らず、幼児は午後一回となります。
- 2) 午前は牛乳や豆乳、果汁など飲み物です。午後は軽食です。おやつは子どもの食事とトータルに考えており、午後のおやつは手作りを心がけています。



☆食器・食具について

- 1) 安全な強化磁器(陶器)のもので、年齢に合わせた形や大きさのものを使用しています。また発達段階に合わせ、食具のサイズも変えています。
- 2) 箸を持つ時期については、3歳児クラス後半で、箸を持つためにトングを使った練習を始め、4歳児クラスになると遊びの中に箸の練習を取り入れています。秋ごろからビーズや豆を移し替える練習を行い、合格後に給食で箸を使用するようにしています。

☆衛生管理について

保健所の指導のもと、毎日、設備・従事者の衛生面の点検、チェックに取り組んでいます。



今月の食育

たけのこの観察
たけのこの皮むき

