



## 保育所の食事について

ご入所・ご進級おめでとうございます。お子さんは、これから出会うお友達や先生との楽しい保育所生活にワクワク・ドキドキのことと思います。元気よく保育所に通うためには、毎日の食事がとても大切です。給食はもちろん、ご家庭での食事でもリリシシ食べて、元気に保育所生活を送られることを願います。



### ☆保育所の給食☆

幼児期は成長が著しく、体の基盤が作られていく大切な時期です。保育所の給食では生活リズムに合わせて、成長・発育に必要な栄養素を補えるよう献立を考えています。

#### 1・2歳児の給食について

- ・主食（ご飯）、副食（おかず）、午前と午後のおやつを保育所で用意します。
- ・1歳児には4～9月の期間は生りんごを提供せず、加熱したものやバナナ、果物缶詰等を提供します。

#### 3～5歳児の給食について

- ・副食（おかず）と午後のおやつを保育所で用意します。主食（ご飯）は持参してください。
  - ・米飯にして110gが目安ですが、お子さんに合わせた量で構いません。
- ※ 献立表の今月の行事の日は、3～5歳児の給食にも主食がでます。



#### 献立について

- ・給食は保育所内の給食室で作っています。ハンバーグやコロケも調理員が手作りしています。
- ・味噌汁や煮物など和食中心の献立です。
- ・煮干しやかかつお節、昆布などでだしをとり、薄味でもおいしく食べられるよう心がけています。
- ・毎日給食の展示をしていますので、お迎えなどの際にご覧ください。

#### ●公立保育所で使用する「めん」についてのお知らせ

給食に「そば」の使用はありませんが、給食で使用するラーメン・焼きそば・うどん・そうめんの製造工場内では「そば」を含む製品を製造しています。

そばアレルギーのある方は必ず保育所へお知らせください。

### ☆ご家庭での過ごし方☆

周りの環境が変化し、新しい世界へ飛び込んでいくお子さんたちは、最初は緊張して体調をくずしてしまいがちです。ご家庭では普段通りの生活を心がけ、食生活にも気を配ってあげましょう。

- 早寝・早起きの習慣、生活リズムを整えましょう。
- 朝食を食べて登所しましょう。朝ごはんは午前中の活動を支えるエネルギー源です。また排便のリズムも整えてくれます。

