



みんなで食べよう♪保育所の食事♪

ご入所・ご進級おめでとうございます。こどもたちは、これから出会うお友達や先生に胸をときめかせていることでしょう。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リ食べて、元気に保育所生活を送っていきましょう。



☆保育所の給食で心がけていること☆

乳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。

保育所の食事では1日に必要な栄養の

【1～2歳児】50%程度
【3～5歳児】45%程度



を目安にしています。

汁物などの『だし』は、



昆布、かつお節、煮干、鶏がら

などからとっているのですが、塩分は控えめで、うまみが詰まっています。

味覚がつくられていくのもこの時期になります。濃い味に慣れることのないよう、薄味でおいしく作ることを心がけています。

味噌汁や煮物など、和食中心の献立です。毎日給食の展示をしていますので、おむかえの時にみてくださいね。

地元産の食材に着目した献立を提供する

ふるさと給食の日や、



こどもの日、ひなまつりなどには

行事食を取り入れています。



周りの環境が変化し、新しい世界へ飛びこんでいくお子さまたちは、最初は緊張して体調を崩してしまいがちです。お家では普段どおりの生活を心がけ、食生活にも気を配ってあげてください。



◎3歳未満のお子さんは、主食、副食の完全給食です。



◎3歳以上のお子さんは、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歳以上のお子さんでも完全給食です。