



給食だより



令和7年4月 認定こども園 ゆだ

入園・進級おめでとうございます

乳幼児期は心身ともに一番成長していく大切な時期です。

毎日の食事子どもたちの成長に大きく影響していくので、大事に考えていきたいと思ひます。新入園児のみなさんも一日も早く園での生活に慣れて、たくさんのおともだちと楽しい食事ができるように願っています。

【給食について】

・給食時間・・・午前おやつ（3歳未満児さんのみ）9：15頃

昼食 11：00頃

午後おやつ 15：00頃

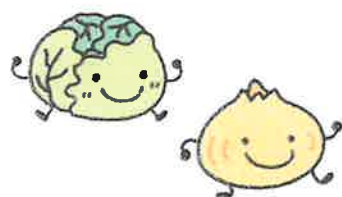
・牛乳は毎日飲みます（1日150cc）

・子どもの一日に必要なエネルギーの1/2をおやつと昼食で摂取しています

・毎日の給食をまんぷくてい（ランチルーム）前に展示しています

是非見て帰られて下さい（3歳児盛り付け量とします）

～19日は食育の日～ 行事食や季節にあった色々なメニューを考えていきます。



5月には新じゃが芋、新玉ねぎ、春キャベツなどの食材をとり入れる予定です。お楽しみに！

“18日（金）はお弁当の日”

毎月1回お弁当の日があります。朝は忙しく貴重な時間かと思いますが、楽しみにしている子どもたちのために愛情いっぱいのお弁当をお願いします。

【お弁当作りのポイント】

・食べられる量を入れてあげましょう

・黄・赤・緑色のものが入っていますか？

（これらのものは色とりもキレイですが栄養的にもバランスがとれています）

・いたみやすいものはさけて、火を十分に通してください

（お弁当につめる時はあら熱を取ってからにしましょう）

※お子さんのお口にはいる食べやすい大きさにしてあげましょう

リュックサック・おしぼり・しきもの
すいとう・はし・フォーク など忘れずに！



献立表の見方

昔から日本人が習慣にしてきた『主食・主菜・副菜・汁（一汁二菜）』という食事の構成は食卓での食べ方として大変うまく考えられたものだといえます。これを献立表の中にも取り入れて、分かりやすいように色別に記入してみました。参考にしてみてください。

・赤（にく・さかな・たまご・まめ類 など）

これらの食べ物に多く含まれるのは「たんぱく質」です。私たちの血や肉、骨をつくり丈夫にする働きがあります。特に成長期の子どもには欠かすことのできない栄養素です。



・黄（ごはん・めん類・パン・いも など）

これらの主食に使う食品は「炭水化物」を多く含む食品です。私たちの体に入ると、最終的にはブドウ糖に分解され、私たちが活動するエネルギー源となります。



・緑（やさい・くだもの・かいそう・きのこ など）

これらの食品には「ビタミン・ミネラルや食物繊維」が豊富に含まれています。私たちの体の調子を整えて病気から体を守る働きをしてくれます。



・白（にぼし・こんぶ・かつお節・干しいたけ など）

これらの食材は他の3つとは異なり「おいしい味」を伝える食材です。食事のときに汁物をまず一口いただく事はうまみ成分が私たちの感覚器に快い刺激を与えてくれて、食欲を増進させてくれます。



おやつは子どもにとって必要です



子どもにとっておやつは体と心の栄養のために必要なものです。

子どもは胃袋も小さく、消化吸収能力も発達途中なので、3度の食事だけでは必要な栄養が整わないのです。また、子どもの体は大人よりも多くの水分を必要としているので、おやつには飲み物を添えるとよいですね。

おやつは何回あげたらいいの？

『1～2歳⇒2回』『2歳以上⇒午後1回』
毎日同じくらいの時間にあげましょう。
生活リズムが整います。

どんなものをあげたらいいの？

おなかにはたまるもので、水分を補給できるものを添えてください。
軽い食事と考えてみましょう。