

きゅうしよくだより 4月

都 南 保 育 園

ご入園、ご進級おめでとうございます!!

新年度がスタートしました。給食だよりでは食に関するさまざまな情報を発信していきたいと思ひます。子ども達にとって給食が楽しい時間となるよう安心、安全で元氣いっぱいになる給食を作っていきます。本年度もよろしくお願ひします!!

＝ 都南保育園の給食について紹介します ＝

＜食育目標＞

- お腹の空くりズムが持てる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども

＜献立について＞

- 保育園では一日に必要な栄養素の約半分を摂取できるように献立を立てています。
- 主食はご飯を軸にしていますがパンや麺の日もあります
- 昼食、午後のおやつには手作りものをたくさん取り入れています

＜普通食について＞

- 3歳児未満には午前のおやつが付きまゝす
(チーズ、おせんべい、ビスケット、クラッカー等)
- 午後のおやつには牛乳、果物も提供しています。

＜離乳食について＞

- 午前のおやつはモグモグ期、カミカミ期に赤ちゃん用のせんべい、ビスケット、ウエハースが付きまゝす。
- パクパク期には普通食と同じものが付きまゝす
- 午後のおやつはカミカミ期から付きまゝす
- 果物はパクパク期から付きまゝす

● ● ● 離乳食・幼児食の量について ● ● ●

離乳食初期は食べ物の味や食感に慣れ飲み込むことを覚えていく時期です。無理なく1さいずつから始めましょう。慣れてきたら豆腐や白身魚などのたんぱく質も試しましょう。主食とおかずの組み合わせでたんぱく源と野菜類が含まれている献立でしたら赤ちゃんが食べただけで大丈夫です。1食の目安量は6ヵ月頃 50～60g、7、8ヵ月で 90～120g、9～11ヵ月で 130～150g です。園ではお粥を 50g、80g で提供しています。未満児は、ご飯 80g、主菜 30g 以上児は、ご飯 100g、主菜 40g で提供しています。このように園で提供している給食は3歳以上児3歳未満児で盛り付け量を調節しています。離乳食も段階ごとに形態や盛り付け量を調節しています。毎日の給食は玄関に展示していますので、実物を見て盛り付け量を参考にしてください。幼児期の食事量は個人差が大きく成長過程や運動量によって変わります。お子さんの成長や食欲に応じてご家庭でも調節してあげてくださいね。