



保育園は、0歳から6歳（就学前）の子どもたちが通う施設だよ。
 子どもたちの給食はどうなっているのかな？
 発育発達著しい時期だけど、家庭での食事に気をつけることはないのかな？

★保育園給食について ～公立保育園給食の場合～

- 子どもたちの発育発達に合わせ、成長に必要な栄養量を確保できるよう目標量（1日の食事摂取基準の約50%）を設定し、それを満たす献立により給食を提供しています。
- 毎月献立と食育だよりを配布し、当日の給食の実物展示をしています。
- 自園調理（保育園内にある調理施設で調理）で、離乳食などの個別対応や園児の体験型食育活動など細やかな対応をしています。
- 食物アレルギーや宗教上の理由など給食で特別な対応が必要な場合を除き、献立通りの給食提供をします。事前に献立内容を確認し、家庭での経験を重ねていただくようお願いします。
- 地産地消を推進しています。

1日の栄養は、家庭と保育園で、
 半分ずつ摂るんだね
 おうちでもバランスのよい食事を
 心がけよう♪



クラス	食種	給食内容	
1～2歳児	3歳未満児食	午前のおやつ	牛乳 50ml、菓子または果物等
		昼食	ご飯、主菜、副菜、汁物等
		午後おやつ	牛乳 100ml、手作りおやつまたは果物等
3～5歳児	3歳以上児食	昼食	主菜、副菜、汁物等
		午後おやつ	牛乳 100～200ml、手作りおやつまたは果物等

* 主菜とは、主に魚・肉・豆腐・卵などを使ったおかずです。

* 副菜とは、主に野菜を使用したおかずです。

* 3歳以上児の昼食は、副食（おかず）の提供ですので、家庭から主食（ご飯）を持参してください。

3歳以上児が家庭から持参する主食（ご飯）は、

- ① 当日炊いたご飯で、
- ② 食べられる量を入れ、
- ③ しっかり冷ましてからふたをしましょう。
- ④ 自分でふたを開けられるお弁当箱を用意しましょう

みんなといっしょに
おいしく給食を
食べるためだよ



★幼児期の食事について

幼児期は、食べることをとおして生活リズムや食事のマナーなどの社会性を、「食を営む力」の基礎を身に着ける時期です。「食べることは楽しい」と感じる食事の時間を心がけましょう。

味付けは、大人の半分位のうす味にし、食材のもつ味を大切にしましょう。

奥歯が生えそろう3歳頃までは、口の発育に合わせた食事が大切です。

奥歯も生えそろう、食べ物をすりつぶすことができるようになれば、次第にそしゃくも上手になるので、肉や生野菜などの繊維のあるものや固めのものも食べられるようになります。



食べ物のこと、マナーのこと…
食をとおして学ぶことはたくさんあるね
家族との食事時間も「食育」なんだね

熊本市 食育のひろば



熊本市の食に関する情報のホームページです。こちらをご覧ください。

<http://www.kumamoto-shoku.jp/shokuiku/index.php>