



# 給食だより

2024年4月  
鈴鹿市立保育所

## 今月の給食目標 みんなで楽しく食べよう

保育所（園）では給食をとおして、食べ物と健康についての知識や手洗いの習慣、食事のマナーなどを身につけて欲しいと考えています。また、友だちと一緒に食べる、心の触れ合う場として豊かな人間関係を育んでいきたいと思ひます。

◆ 保育所（園）では次のことに配慮して給食を実施しています。

◇ 心身の成長、発達に必要な栄養量の確保

乳幼児期は発達の著しい時期です。健康で元気なからだの基本を作るために十分な、バランスの良い食事を心がけています。

◇ こどもにあった食べやすい調理、薄味料理

それぞれのこどもの年齢、発達に合わせた調理をしています。また、生活習慣病予防のため、薄味調理をしています。

◇ 心を潤す食事、楽しい雰囲気の中での食事

給食の時間が大好きな時間になるよう、おいしい食事作り、雰囲気作りを心がけています。

◆ 保育所（園）の給食

3歳未満児と3歳以上児に区別されます。

☆ 3歳未満児（1～2歳）…午前のおやつ、昼食、午後のおやつ

☆ 3歳以上児（3～5歳）…昼食、午後のおやつ



1日に必要と推定されるエネルギー量のうち、保育所（園）の給食で3歳未満児は50%（475kcal）、3歳以上児は40%（520kcal）が摂取できるように計画し実施しています。



☆ 離乳食は「授乳・離乳の支援ガイド」に基づき、家庭と連携し、ひとりひとりに合った離乳食を実施していきます。

## 朝ごはんを食べよう！！

★ 保育所（園）での活動を思う存分楽しむために、朝ごはんは欠かさずに食べましょう ★

### 朝ごはんの役割

① 元気に活動するための栄養を補給する

夜眠っている間に前夜の夕ごはんの栄養は使い切ってしまう。特に脳は食事から摂る栄養しか利用できません。朝からしっかり脳もからだも活動するには朝ごはんは不可欠です。

② 体温を上げる

睡眠中は体温を低めに保っているため朝ごはんを食べて体温を上げ、からだ活動する準備を整えます。

③ 排便を促す

水分や食事をとることが腸への刺激になり、排便を促します。

『早おき→朝ごはん→うんち』の生活リズムを作りましょう。

④ 大切な栄養源です

こどもの胃はまだ小さく、3回の食事と1～2回の間食でようやく1日に必要な栄養が摂取できます。朝ごはんは必ず食べましょう。もちろん、大人にとっても朝ごはんは大事です。大人も一緒に食べましょう！

