



給食だより

担当：佐藤（もんもん）

ご入園・ご進級おめでとうございます！

ポカポカと暖かい春の気候とともに、いよいよ新年度がスタートですね。

新しいお友達、新しい先生、1つ上の新しいクラスで今年度はどんな楽しい食育ができるか
私たち栄養士も楽しみにしています！

～もんもん保育園の給食について～

給食への配慮

- なるべく多くの種類の食材を使って栄養のバランスを考えています。
(20品目位は摂れる様に献立を考えています)
- 家庭の食事に近づけるように、食器は強化磁器のものを使用しています。
- 食材はなるべく無農薬・無添加の物を使用し、旬の野菜を沢山取り入れた献立を考えています。
- 肉類中心ではなく、魚や豆類を積極的に取り入れています。
- 子供の正常な味覚形成のために塩分や糖분을控えめにし、素材味を活かしたうす味を心掛けています。
- 心の栄養として毎食デザートをつけています。(主に旬の果物)

保育園の食事時間

	0歳児	1・2歳児	3・4・5歳児
午前おやつ	9:40	9:40	なし
昼食	11:00	11:30	11:45
午後おやつ	15:40	15:40	15:30
夕食	17:00	17:45	17:45

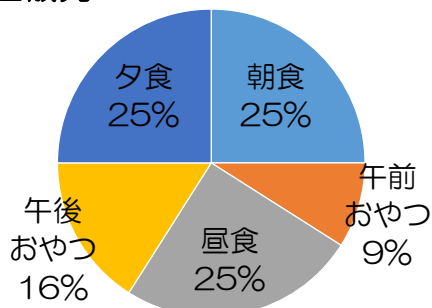
☆0歳児は月齢によって時間が変わる場合があります。

おやつについて

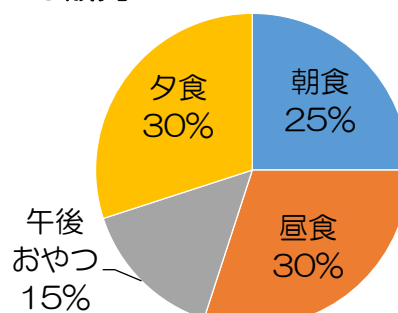
保育園では栄養を考慮して、手作りおやつを作るよう心掛けています。子供の胃は小さく3回の食事では栄養をとりきれないので4回目の食事として考えています。もんもん保育園では甘いものだけでなく、いりこやおにぎりなど不足しがちな栄養を補える物、噛む力を育てるものを積極的に取り入れています。

もんもん保育園と家庭の栄養配分

0～2歳児



3～5歳児



1日の栄養を100%とすると25% (1/4) は朝ごはんからの栄養になります。

0～2歳児→約238kcal 例：おにぎり+具たくさんみそ汁+ウィンナー

3～5歳児→約325kcal 例：トースト+野菜スープ+ヨーグルト

1日のスタートの朝ごはん。しっかり食べましょう！

