



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子



ご入園・ご進級おめでとうございます。

新しいクラスや先生、お友達との園生活が始まりました。子ども達にとって給食の時間も楽しみで安心できるひと時となるよう食事、環境づくりを大切にしていきたいと思っています。



◆◆◆ 保育所(園)・こども園の給食 ◆◆◆

幼児食、離乳食(3~4段階)、午前のおやつ、午後のおやつ、アレルギー対応食、行事食...
保育園の給食は多種多様です!

厚生労働省の食事摂取基準(2025版)に基づき、各年齢の基準を満たすよう献立を作成しています。安全で安心であることはもちろん、栄養バランスのとれた給食づくりを心がけています。

「食育基本法」や「保育所保育指針」では、食を大切にすることは子どもの健やかな成長を支える大切な取り組みとして示されています。日々の保育の中で、食べる楽しさを感じたり、食事のマナーや食文化に触れたり、様々な経験を通して食育を行っていきます。

子ども達の成長を見守りながら、食べることの楽しさを大切にしていきたいと思っています。給食について気になることがございましたら、お気軽にお声掛けください。



離乳食 ~食物アレルギーが心配なとき~

「アレルギー発症が心配なので、離乳食を遅らせています。」という声を聞くことがあります。適切な時期に必要な栄養素を補うことは、子どもの成長にとっても重要です。

うんうん、なるほど!



- ◆ 離乳食開始(進行)を遅らせても、食物アレルギーの予防にはなりません。
- ◆ 初めて食べる食品は、子どもの体調がよいときに、新鮮な食材を十分に加熱し、少量(小スプーン1杯程度)から与えます。
- ◆ 自己判断で食物除去はせず、アレルギーをもつ家族がいる場合など心配な場合は、医師に相談しながら離乳食を進めます。
- ◆ 離乳食開始時に利用される、米、いも類(じゃが芋、さつまいも)、野菜類(大根、人参)が原因食物となることは少ないとされています。

『給食こんだて表』をご確認ください

『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚生労働省)』では、基本的に保育所(園)で『初めて食べる食材』が無いよう保護者の方々と連携すること。とされています。



保育給食で最も大切とされていることは、安全な給食提供です。子どもが初めて食べる食品については、ご家庭で安全に食べられることを確認してから給食で提供を開始するようにしています。

食物アレルギーの診断がされていない子どもであっても、園において初めて食物アレルギーを発症してしまうケースが報告されています。

幼児食(離乳食)こんだて表をご確認頂き、給食で使用する食材を、園で最初に食べることがないように事前にご家庭で複数回食べ、アレルギー等の問題が無いかご確認ください。