

給食・食育だより



令和8年8月

認定こども園ちゃいるどはうす

エンジェル 調理

暑いが続いていますが、子どもたちは毎日の給食を楽しみながら元気に過ごしています。

給食を通してさまざまな食材に触れ、食べることへの興味を少しずつ広げていけるように、今後も給食作りに取り組んでまいります。

「給食・食育だより」では、園での給食や食育の様子、食に関する情報などをお届けしてまいります。どうぞお楽しみ下さい。

☆ 毎日ご飯の量を測って入れています ☆

ご飯の量は厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」を踏まえ、園で設定している標準量です。

離乳食	初期（5～6か月頃）	つぶしがゆを1さじから
	中期（7～8か月頃）	全がゆ 50～80g
	後期（9～11か月頃）	全がゆ 90g 軟飯 80g
	完了期（12～18か月頃）	軟飯 90g ご飯 80g

4月スタート時	以上を基準に、多すぎる子には
1歳児 80g	その基準量からマイナス
2歳児 90g	10～20g、足りない子にはプラス
3歳児 100g	10～20gしています。これでみんな満足しているようです。年度の後半は子ども達の様子を見てプラス10gしています。
4歳児 110g	
5歳児 120g	

0歳児(離乳食 中期)



1歳児



2歳児



3歳児



4歳児



5歳児



ピカピカ食器紹介！！

空っぽのお皿を見せて

ピカピカだよとアピール！

～保育士より～

苦手な食材も一口チャレンジして、嬉しそうな笑顔を見せる姿が増えていきます！
みんなで盛大に拍手して、食べる楽しさや苦手な食材へのチャレンジ意欲に繋がっています！