



食育だより



(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。

新しい環境に、少し緊張する新年度のはじまりですね。

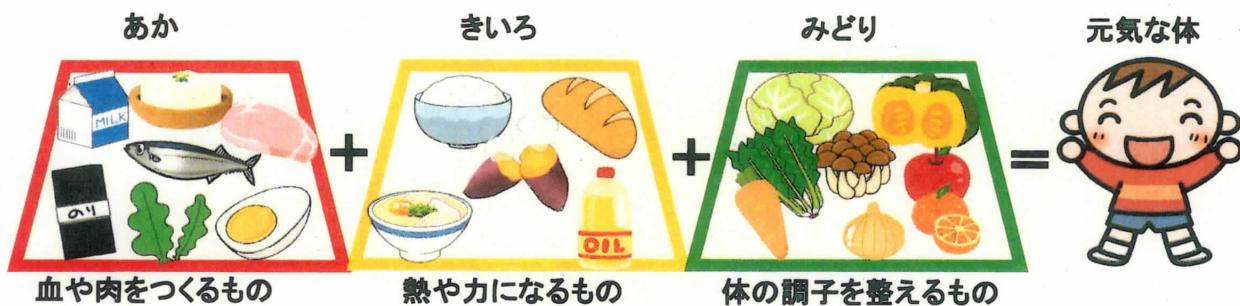
子ども達の成長をまた1年感じていけることを嬉しく思います。

大好きなお友達・先生と楽しく食事を食べてもらえるよう…給食室もがんばります！



子どもたちの給食・おやつについて

- 給食は、3つのグループの食べ物で作られています。



- 厚生労働省の食事摂取基準に基づき、安心・安全で栄養バランスの取れた給食作りを心がけています。

幼児食(3~5歳児)：昼食および午後のおやつで、1日の目標とする栄養量の約45%をみたすよう調整しています。

幼児食(1~2歳児)：昼食および午後のおやつで、1日の目標とする栄養量の約50%をみたすよう調整しています。

離乳食(3~4段階)：厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、形態・分量など個人差を考慮します。

午前のおやつ(1~2歳児)：胃が小さく3回の食事のみでは必要な栄養を補えません。また、遊び食べやむら食いなど

安定して栄養をとることができないため、昼食に影響しない量で午前中のおやつを用意しています。

午後のおやつ(1~5歳児)：栄養補給の目的の他、食べる事の楽しみや喜びを体験できる時間をつくります。

アレルギー対応食：医師の診断書に基づき実施しています。栄養の偏りがないよう調整します。

行事食：季節の行事や伝統行事をいつもと少し違った給食を楽しめるよう工夫しています。

- 元気な体、食べる楽しさ、食事のマナー、食文化など、生きる基本である食教育(食育)に取り組んでいます。



こんだて表の確認をお願いします



～ 給食を食べて、初めて食物アレルギーを発症するケースが報告されています～

『保育所におけるアレルギーガイドライン(厚生労働省)』では、基本的に保育所(園)で『初めて食べる』食物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。

食物アレルギーの診断がない子どもでも、園において初めて食物アレルギーを発症するケースが報告されています。安全な給食提供のためにも、毎月の幼児食(離乳食)こんだて表の使用食材をご確認いただき、食べたことのない食材は、事前にご家庭で複数回食べ、アレルギー等の問題がないか様子をみてください。

問題がなければ、園においてもお友達と同じ給食を安心して食べさせてあげることができます。

- ・アレルギーを持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摂取を進めましょう。
- ・食物アレルギーがある場合は、『アレルギー疾患生活管理指導表』に基づき給食提供します。

