

食育・健康だより



トバラこども園 2018年4月発行



こども園の給食

こども園では、子どもの健康の維持と身体の発達に必要な栄養を補給できる給食を心がけて提供しています。また、食事の準備やマナーなど、様々な食に関する体験や指導を通じて、乳幼児からの望ましい食事のとり方や食習慣の定着、豊かな人間性の育成を目指しています。

栄養と豊富な食材

子どもは、体の大きさの割にたくさんの栄養量を必要としています。また、食事だけでは摂取しきれない栄養量を補うために、おやつがあります。給食では、様々な種類の食材を豊富に取り入れ、バランスよく栄養補給をしています。

《0・1・2歳児の給食》

- ・朝のおやつ（乳製品・果物など）
- ・昼食（白飯とおかず）
- ・3時のおやつ（おやつ + スキムミルク
又は、牛乳）

《3・4・5歳児の給食》

- ・昼食（おかず）
 - ※ 白飯は各自で持参します
 - ※ 月に数回、白飯不要のメニューがあります
- ・3時のおやつ（おやつ + スキムミルク
又は、牛乳）

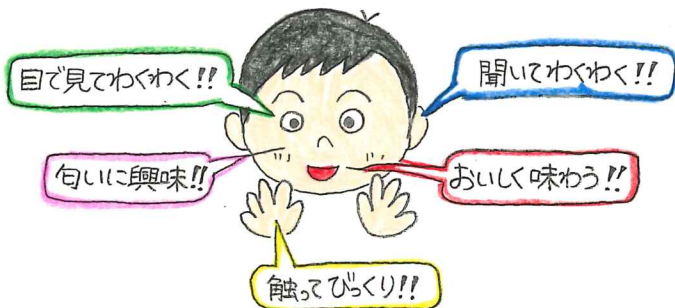
- ★ こども園では、ニュージーランド産のスキムミルクを使用しています。
 - ・このスキムミルクは、厚生省令基準より厳しい基準を設け、品質検査を受けたものです。
 - ・牛乳に比べて脂肪分が少なく、タンパク質やカルシウムが多く含まれています。

★ 週2回程度の手作りおやつがあります。

★ 行事にちなんだ食事やおやつを季節ごとに提供しています。

楽しく食べるためには...

五感を使って「食」に親しむことが大切です



- ・一緒に買い物に行き、いろいろな食材を見ましょう。
- ・年齢に応じた料理や準備、片づけのお手伝いをしましょう。
- ・いろいろな野菜を育ててみましょう。
- ・家族で食卓を囲み、一緒に食べましょう。
- ・ごっこ遊びを通して、「食」への興味や関心を深めましょう。



トバラこども園では、自分達で野菜を育て、触れたり描画を楽しんだりして、食材を身近に感じられるような環境作りを心がけています。また、低年齢でも、果物の皮を自分の手でむいたり、お皿を片づけたりします。年齢が上がると、園内スキングの体験も行っています。色々な活動を通して「食」への取り組みを行っています。お友だちと一緒に食べながら、食事のマナーも身につけていきます。

降園時、玄関前に献立BOXを設置し、実際に食べたメニューを見ていただけるようにしています。

