



食育健康だより

こども園の給食

トベラこども園
令和3年4月発行

こども園では、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提供しています。また食事の準備やあいさつ・お手伝い・野菜の栽培など様々な食に関する体験や指導を通して、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。

1. 栄養と豊富な食材

子どもは体の大きさの割に多く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。
給食ではさまざま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（白飯とおかずの完全給食）
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（白飯とおかずの完全給食）
保育園部は3時のおやつ（おやつ+スキムミルク又は牛乳）

- ◆こども園で炊いた、炊きたての白飯（地元国産米）を提供しています。
- ◆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。
牛乳に比べて脂肪が少なく、良質なタンパク質やカルシウムが多く含まれています。
- ◆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ます。

2. 食に関する体験

お手伝い
食事の準備・片付け
野菜を育てたり、収穫する
クッキング体験



3. 規則正しく、活動的な生活



家庭での食生活チェック

以下の①～⑦を参考に、家庭での食生活チェック☑をしてみてください！

- ①食事の時間は決まっていますか？
就寝・起床時間などの生活リズムを整えることが大切です。
- ②朝ご飯をしっかり食べていますか？
朝食は脳と体へのエネルギー供給です。
- ③甘いもの、スナック菓子のとり過ぎに気をつけていますか？
甘いものを食べると満腹中枢が刺激されて、いつもお腹がすいていない状態になります。また、スナック菓子を食べる習慣は脂肪のとり過ぎにより将来の肥満につながります。



ポテトチップ1袋で子ども茶碗3杯の
カロリーに相当します

- ④極端な偏食はありませんか？
苦手な食材もまずは一口から！
- ⑤薄味を心がけていますか？
- ⑥子どものために食事の工夫をしていますか？
子どもが食べやすい大きさに提供
食べやすい食器やお箸、スプーン
- ⑦のひとりぼっちで食事をしていませんか？



家族全員がそろわなくても大丈夫！
誰かと一緒に楽しく食事をする
ことで食べる意欲が育ちます。

