



* 御入所・御進級おめでとございます *

暖かな春の日ざしが心地よく感じられる中、保育所での新しい生活が始まりました。

乳幼児期は、心身ともに発達が著しく、食生活の基礎が作られる大切な時期です。保育所の給食は、成長期に必要な栄養をバランスよくとることはもちろん、旬の食材を取り入れています。いろいろな食べ物に慣れ、「素材のおいしさ」「食事の楽しさ」を感じられるようになってほしいと思います。



保育所の給食についてお知らせします



保育所給食の給与栄養目標量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量	※施設における給与栄養目標量
3歳未満児	前期	480kcal	19.8g	13.3g	1.5g未満	1日の給与栄養目標量の50%
	後期	540kcal	22.3g	15.0g	1.5g未満	
3歳以上児	前期	530kcal	21.9g	14.7g	1.4g未満	1日の給与栄養目標量の40%
	後期	560kcal	23.1g	15.6g	1.4g未満	

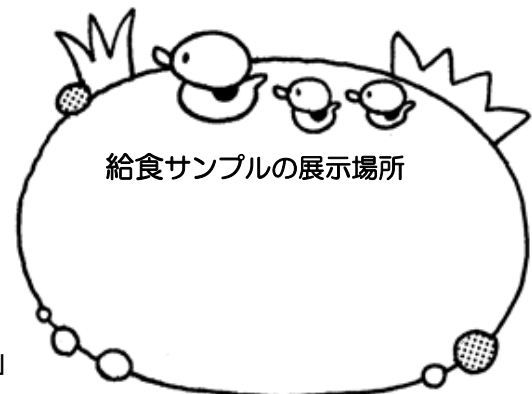
※食事摂取基準の考え方に基づき、市立保育所・こども園の体位数値を使用して1日の給与栄養目標量を算定します。
(食事摂取基準とは、よりよい栄養状態を維持するのに必要なエネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示すもので、健康の維持・増進、生活習慣病の予防を目的とします) 前期:4月～9月 後期:10月～3月

*** 保育所では、大量調理施設衛生管理マニュアルをもとに、安全でおいしい給食の提供を心がけています。**

- ・ 献立は加熱調理を基本とし、当日納品された新鮮な食材を施設内の給食室で調理しています。(ふりかけやカレーのルー等も施設で手作りしています。)
- ・ 味付けは薄味を基本とし、「だし」はかつお節等を使用しています。
- ・ 細菌に負けない丈夫な体を作るため、腸を強くする食物繊維(芋類、豆類、根菜類、海藻等)を多くとるように心がけています。
- ・ 果物は消毒して使用するため、一部の果物に限定しています。

- * 予定献立表・たべものだよりを配布しています。
- * 給食の見本を展示しています。サンプルケースをご覧ください。(夏場は、展示を一時中止することがあります)
- * 食事についてのご相談、給食のレシピが知りたい等がありましたら、栄養士まで気軽にお声をかけてください。
- * 習志野市のホームページにて「市立保育所 こども園のおすすめレシピ」を紹介しています。ぜひご覧ください。

「ホームページ」→「子育て・教育」→「保育・学校」→「保育所」→「市立保育所・こども園の給食」



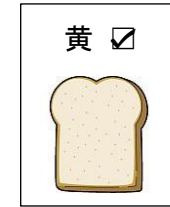


朝ごはんチェックをしてみませんか？



食べ物は、含まれている栄養素の働きによって、赤・黄・緑のグループに分けることができます。
 今日の朝ごはんは、何を食べましたか？食べた物のあるグループにチェック☑をしてみましょう。
 赤・黄・緑のグループすべてにチェックが入るとバランスの良い朝ごはんになります。

例)



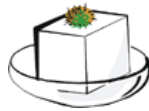
赤グループ

(たんぱく質やカルシウム)

肉・魚・卵・豆・豆製品・牛乳 等



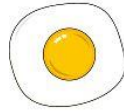
焼き魚



豆腐



ウインナー



目玉焼き



納豆



牛乳

からだをつくる
もとになるよ



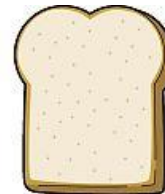
黄グループ

(炭水化物や脂質)

ごはん・パン・麺類 等



ごはん



パン



麺



シリアル

エネルギー
になるよ



緑グループ

(ビタミン類やミネラル)

野菜・果物 等



具だくさん味噌汁



青菜のお浸し



トマト



野菜スープ



いちご



バナナ

からだのちょうしを
ととのえるよ



主食は黄グループから、おかずと汁ものは、主に赤と緑グループから選ぶと自然に栄養バランスが整った食事になります。