



## 御入園・御進級おめでとうございます

春風が心地よく、草木がいきいきと芽吹く中、こども園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。こども園の給食は、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。

### こども園の給食についてお知らせします

#### 給食の給与栄養目標量

##### 3歳未満児

	前期	後期
エネルギー	470kcal	520kcal
たんぱく質	15.3~23.5g	16.9~26.0g
脂質	10.4~15.7g	11.6~17.3g
食塩相当量	1.4g 未満	1.4g 未満
施設での提供割合	1日の給与栄養目標量の50%	

##### 3歳以上児(長時間児 お昼+おやつ)

	前期	後期
エネルギー	520kcal	560kcal
たんぱく質	16.9~26.0g	18.2~28.0g
脂質	11.6~17.3g	12.4~18.7g
食塩相当量	1.4g 未満	1.4g 未満
施設での提供割合	1日の給与栄養目標量の40%	

##### 3歳以上児(短時間児 お昼のみ)

	前期	後期
エネルギー	390kcal	410kcal
たんぱく質	12.7~19.5g	13.3~20.5g
脂質	8.7~13.0g	9.1~13.7g
食塩相当量	1.1g 未満	1.1g 未満
施設での提供割合	1日の給与栄養目標量の30%	

★前期:4月~9月 後期:10月~3月

※食事摂取基準の考え方にに基づき、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、健康の保持・増進、生活習慣病の予防を目的とします。)

#### 安全でおいしい給食の提供を心掛けています

- ・ 加熱調理を基本とし、新鮮な食材を施設内の給食室で調理しています。
- ・ 果物は安全面・衛生面を考慮し、一部の果物に限定して使用しています。
- ・ 手作りを基本とし、素材の味を活かしながら薄味を心掛けています。
- ・ 旬の食材を取り入れ、季節感の味わえる献立や行事食を提供しています。
- ・ 不足しがちなカルシウム、鉄分、ビタミン類、食物繊維等が補給できる食材(豆、小魚、海草、根菜、芋等)を積極的に取り入れています。

給食の見本を展示しています

#### 【給食サンプルの展示場所】

離乳食：

3歳未満児：

3歳以上児：

予定献立表・たべものだよりをコドモンで配信しています。食事についての御相談等がありましたら栄養士までお気軽にお声掛けください。

習志野市ホームページで給食レシピを紹介しています。

レシピ紹介サイトはこちらをタップ



または「保育所こども園給食」で検索