



＊ 御入園・御進級おめでとうございます ＊

暖かな春の日ざしが心地よく感じられる中、こども園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。

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	1.5g 未満	1.5g 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)

	前期	後期
エネルギー	510kcal	560kcal
たんぱく質	16.6～25.5g	18.2～28.0g
脂質	11.3～17.0g	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)

	前期	後期
エネルギー	390kcal	420kcal
たんぱく質	12.7～19.5g	13.7～21.0g
脂質	8.7～13.0g	9.3～14.0g
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%	

※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

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、海藻、根菜、芋等)を積極的に取り入れています。

- ・ 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。
- ・ 給食の見本を展示しています。
サンプルケースを御覧ください。

給食サンプルの展示場所

離乳食：

3 歳未満児：

3 歳以上児：

- ・ 習志野市のホームページにて給食レシピを掲載しています。

検索

習志野市 市立こども園・保育所献立

- ・ 食事についての御相談等がありましたら、栄養士まで気軽にお声掛けください。



楽しく食べる子どもに



食べることは生きるための基本であり、子どもの健やかな心と体の発達に欠かせないものです。乳幼児期から、発育・発達段階に応じた豊かな食の体験を積み重ねていくことによって、食を営む力が育まれていきます。

下記の子どもの姿は、それぞれが密接に関わりあいながら、一人の子どもとして成長していくことを目指しています。



食生活や健康に主体的に関わる

絵本や遊びを通して食べものや体のことを話題にしたり、「食べたいもの」を話し合ったり、食事の準備を一緒にするなどの経験を積み重ねることで、食べものに興味や関心が持てる子どもに育ちます。

食事づくりや準備に関わる

年齢に応じ、食事づくりや準備に関わる体験をさせ、生きる力を育みましょう。一緒に買い物に行く、野菜を洗う・皮をむく・ちぎる・切る、テーブルを拭く、食器を食卓へ運ぶなどの体験をさせてあげましょう。また、家族とのコミュニケーションをはかるよいチャンスです。栽培・収穫を通して、わくわくしながら、食べ物に関わることもできます。



食事のリズムが持てる

空腹感や食欲を感じ、それを満たす心地よさを感じさせてあげましょう。
お腹がすいた感覚を持つためには…

- ◎早寝早起きをし、規則正しい生活をする
- ◎食事とおやつの時間を決め、適量を食べる（1日3食+間食）
- ◎身体を使ってたくさん遊ぶ

食事を味わって食べる

離乳期からいろいろな食品に親しみ、見て、触ることで食べようとする意欲が育ちます。その意欲を大切に、五感（味覚・聴覚・触覚・視覚・嗅覚）すべてを使って新しい食べものに興味や関心を持ち、おいしさの発見を繰り返す経験をたくさんさせてあげましょう。



一緒に食べたい人がいる

「みんなで食べるとおいしい!」と感じるのは、相手と気持ちが通じて心がわくわくしているからです。幼い頃からみんなで食べる楽しさを体験していると、人の気持ちがわかるようになり、思いやりの心が育ちます。食卓が家族や友達、先生とのコミュニケーションの場になります。

授乳期・離乳期には、安心と安らぎの中で母乳・ミルクを飲み、離乳食を食べる経験を通して食欲や食べる意欲の基礎を作ります。



✿ 御入所・御進級おめでとうございます ✿

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



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	1.5g 未満	1.5g 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

	前期	後期
エネルギー	510kcal	560kcal
たんぱく質	16.6～25.5g	18.2～28.0g
脂質	11.3～17.0g	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%	

※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

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、食物繊維などが補給できる食材(豆、小魚、海藻、根菜、芋等)を積極的に取り入れています。

- ・ 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。
- ・ 給食の見本を展示しています。
サンプルケースを御覧ください。

給食サンプルの展示場所

離乳食：

3 歳未満児：

3 歳以上児：

- ・ 習志野市のホームページにて給食レシピを掲載しています。

検索

習志野市 市立こども園・保育所献立

- ・ 食事についての御相談等がありましたら、栄養士まで気軽にお声掛けください。



楽しく食べる子どもに



食べることは生きるための基本であり、子どもの健やかな心と体の発達に欠かせないものです。乳幼児期から、発育・発達段階に応じた豊かな食の体験を積み重ねていくことによって、食を営む力が育まれていきます。

下記の子どもの姿は、それぞれが密接に関わりあいながら、一人の子どもとして成長していくことを目指しています。



食生活や健康に主体的に関わる

絵本や遊びを通して食べものや体のことを話題にしたり、「食べたいもの」を話し合ったり、食事の準備を一緒にするなどの経験を積み重ねることで、食べものに興味や関心が持てる子どもに育ちます。

食事づくりや準備に関わる

年齢に応じ、食事づくりや準備に関わる体験をさせ、生きる力を育みましょう。一緒に買い物に行く、野菜を洗う・皮をむく・ちぎる・切る、テーブルを拭く、食器を食卓へ運ぶなどの体験をさせてあげましょう。また、家族とのコミュニケーションをはかるよいチャンスです。栽培・収穫を通して、わくわくしながら、食べ物に関わることもできます。



食事のリズムが持てる

空腹感や食欲を感じ、それを満たす心地よさを感じさせてあげましょう。
お腹がすいた感覚を持つためには…

- ◎早寝早起きをし、規則正しい生活をする
- ◎食事とおやつの時間を決め、適量を食べる（1日3食+間食）
- ◎身体を使ってたくさん遊ぶ

食事を味わって食べる

離乳期からいろいろな食品に親しみ、見て、触ることで食べようとする意欲が育ちます。その意欲を大切に、五感（味覚・聴覚・触覚・視覚・嗅覚）すべてを使って新しい食べものに興味や関心を持ち、おいしさの発見を繰り返す経験をたくさんさせてあげましょう。



一緒に食べたい人がいる

「みんなで食べるとおいしい！」と感じるのは、相手と気持ちが通じて心がわくわくしているからです。幼い頃からみんなで食べる楽しさを体験していると、人の気持ちがわかるようになり、思いやりの心が育ちます。食卓が家族や友達、先生とのコミュニケーションの場になります。

授乳期・離乳期には、安心と安らぎの中で母乳・ミルクを飲み、離乳食を食べる経験を通して食欲や食べる意欲の基礎を作ります。