



令和7年5月1日発行

～保育所の給食について



乳幼児は、発育が盛んで、活動も活発ですので、大人よりも体重1kgあたりに必要なエネルギーや栄養素の量が多くなります。また、食習慣の基礎が幼児期に作られますので、この時期に良い食習慣をしっかりとつけることが重要です。保育所給食では、安全で栄養バランスのとれた食事を提供するだけではなく「お友だちと一緒に食べる食事が“おいしい”“楽しい”と感じる」ことや「旬の食材や地域の料理・食材を味わう」ことも大切にしています。

保育園での行事の際には、給食も『おたのしみ給食』といって、季節の食材をたくさん取り入れた献立内容のものを提供します。毎回行事や季節のお祝い事などにちなんだ献立を作成しています。

今月のお楽しみ給食は2日(金)です。子どもの日の献立になっています。楽しみにしててくださいね！

◆保育所での給食をスムーズに進めるために・・・

- ・保育所で初めて食べることを避けるために、まだ食べたことのない食材は、何回かご家庭で取り入れてみましょう。
- ・誤嚥や窒息を予防するためには、噛む力を育てることも大切です。保育所だけで身につけることはなかなか難しいので、家庭でも使用する食材や大きさ、調理法等を工夫して、噛む練習をしていきましょう。
- ・朝ごはんの時間が遅くなって給食が食べられない、朝ごはんを食べる時間がなくて元気が出ない…といったことがないように、早寝早起きの習慣を身につけましょう。
- ・食物アレルギーや食欲のことなど、食事のことで気になることは、保育士や給食職員に相談してください。給食を楽しんで食べることができるよう、保育所の職員みんなで関わっていきたいと思います。

