



令和7年4月  
山口保育園



## ご入園・ご進級おめでとうございます!



新年度がスタートしました。新しい生活の始まりは、子どもたちだけでなく、保護者のみなさんも希望と不安の毎日ではないでしょうか? 新しく入園したお友だちは、給食で初めてみる食材・味・料理があると思います。始めは食べられないこともあるかもしれませんが、少しずつ慣れていってもらえたらうれしいです。保育園生活に慣れてきたら、いっぱい遊んで、いっぱい食べてそして、「給食の時間が楽しみ」にしてもらえるような給食を作って行きたいと思います。1年間、どうぞよろしくお願い致します。

## 保育園の給食について



### ★保育園給食の役割

#### ①発育・発達のための役割

保育園で過ごす乳幼児期は身体とともに、運動能力・手の微細運動・脳神経機能など急速に発達します。健康の維持増進や活動に使われるだけでなく、体の成長のために乳幼児期の食事は重要です。乳幼児期は1日3回の食事に加えておやつを(1~2歳児は午前と午後、3~5歳児は午後)にとる等、生活に占める食事の割合は大きいです。また、この頃は食べる機能も大きく育つ時期です。

#### ②食事を通じた教育的役割

給食は食事の一環です。食事は体の健康維持目的だけでなく、お腹の空くりズムをつかむ・食べたいと思うものができる・誰かと一緒に食べたいと思う・食事作りや準備に興味を持つ・食べ物を話題にするなど、心の成長や社会的な成長も促します。

#### ③保護者支援の役割

毎月の給食の献立表や給食だよりを通して保護者の皆様にも保育園の給食を知っていただき、子どもとの話題作りや今晚の献立などに役立てていただけると幸いです。

子ども家庭庁「保育所における食事提供ガイドライン」より

### ★所沢市の公立保育園の給食内容

「和食」中心で、旬の食材を取り入れた献立作りをしています。また、行事食など季節のイベントに合わせたメニューも登場しますので、お楽しみに。

**1~2歳** 1日に必要な栄養摂取量の50%が目標です。

(午前おやつ 10% ・ 昼食 30% ・ 午後おやつ 10%)

**3~5歳** 1日に必要な栄養摂取量の45%が目標です。

(昼食 35% ・ 午後 おやつ 10%)



## ★給食の見本展示について

階段の前に給食の見本を展示しています。量は乳児（1，2歳児）と幼児（3歳以上児）の基本の量が盛りつけてあります。0歳児の離乳食はもも組の部屋の中に展示しています。

子どもたちの体格や食欲、活動量も個人差があります。また時期により食べる量も変化していきます。お皿に盛り付ける量は時期や活動量、食べ具合により、担任と相談して決めています。また、大きさや固さも子どもにあったものが提供できるように配慮しています。

「うちの子はどのくらい食べているのかしら?」「このメニューはどうやって作るのかしら?」など疑問に思うことなどがありましたら、栄養士や担任まで気軽にお声がけください。

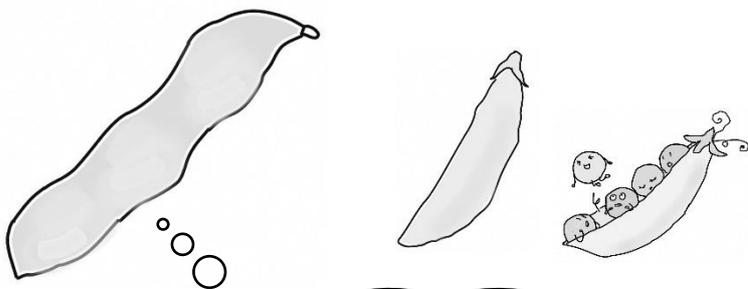
### こんにちは！給食室です

調理業務は今年度も「一富士フードサービス株式会社」さんに委託しています。



玄関入って正面の窓から給食室の中がよくみえます！子どもも大人の皆さんも「どんな風に作っているのかな?」「今日の給食何かな?」とぜひのぞいてみてくださいね。安心、安全なおいしい給食を作っていきたいと思います。こどもたちの心がわくわくするような、給食が提供できるようにがんばります！どうぞよろしくお願ひ致します。

### 今月は春が旬の野菜・豆類が登場します！



18日のそら豆は3歳児クラスがさやをむいてくれます。

給食室の入り口にある「食育カレンダー」は、その月に行うクッキング(子どもが参加する活動)ルッキング(調理などを子どもが見る活動)などの予定をお知らせしています。たべものとの出会いや発見、料理づくりへの興味・関心のきっかけにもなります。今年度もいろんなクラスの活動が楽しみです。

そら豆、グリンピース、スナップエンドウ、今の時期にしか食べられない旬の食べ物です。さやから出したり、筋をとったりと子どもたちにもお手伝いしてもらいやすい食材です。お家で子どもたちと一緒に筋取りや、さやとりの体験をしてみたいはかがでしょうか。

### 朝ごはんを食べて登園しましょう

元気に1日を過ごすために、朝ごはんは特に重要です。朝ごはんを食べてエネルギーを補充すると、脳や体が目覚め、活動できる状態になります。朝ごはんを食べないで登園すると思わぬ怪怪やトラブルにつながるおそれもあります。こどもたちが一日元気で過ごせるように朝ごはんをしっかりと食べてから登園しましょう！夜寝るのが遅くなって、朝は時間がなくて食べられない……ということがないように、

早寝早起きの習慣をつけて生活リズムを整えましょう。

