



# 給食だより 4月号



令和5年4月 志村さかした保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しいクラスやお友達、先生との新たな1年が始まります。今年度も給食や食育活動を通し、子どもたちがたくさんの食材に触れて、楽しく食事ができるよう取り組んでいきたいと思ひます。



## ～保育園の給食について～

献立は1ヶ月ごとに作成しています。子どもたちの好きな定番メニューのほか、新メニュー、行事に合わせたメニューを取り入れています。また、旬の食材を使用し季節を感じられるよう心掛けています。

### ・基本的な献立

#### 副菜

サラダ、和え物  
煮物など



#### 主菜

食材：魚・肉・豆(豆腐)  
調理法：煮物、焼き物、揚げ物  
主食と主菜が一緒になった料理(カレーライスなど)の時もあります。



#### 果物

季節の果物など



#### 主食

ご飯：月水金土  
麺：火  
パン：木



#### 汁物

味噌汁、すまし汁  
スープなど



### ・おやつ

おやつは、ご飯、麺類、パン類、手作りお菓子(蒸しパンなど)を1週間の中に取り入れています。おやつは子どもにとって栄養を補うための食事としてとらえています。おやつ時には牛乳も一緒に提供しています。

## ～保育園給食の栄養目標量について～

国の定める食事摂取基準と、園児の身体測定の結果および男女比を考慮し、1日に必要な栄養量を割り出します。保育園では給食とおやつを提供するため、幼児は1日に必要な栄養量の45%、乳児は50%を摂取出来るよう設定しています。栄養目標量は毎年6月頃に見直しをしています。

【保育園での提供する幼児の栄養目標量】カッコ内( )は乳児の数値です。

エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄mg	
581 (471)	24.7 (20.0)	18.1 (14.7)	258 (216)	2.5 (2.3)	
ビタミンA μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量g	食物繊維総量g
212 (190)	0.32 (0.25)	0.36 (0.28)	23 (20)	1.6 (1.5)	3.7 (3.3)