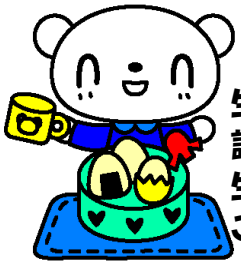
給食だより

令和２年　４月
栄養士 照屋恵美



ご入園・進級おめでとうございます！

春風の候、子供たちや保護者の皆様もこれから園で出会うお友達や　先生に胸をときめかせていることでしょう。精神的にも不安定になる時期で体調を崩すことも多いかと思いますが、栄養・睡眠をたっぷりとって規則正しい生活がおくれるよう心がけましょう。　新しい環境に早く慣れるよう私たちもご協力致しますのでよろしくお願い申し上げます。

厨房職員の紹介

栄養士　照屋めぐみ

乳幼児期は「食習慣の基礎がつくられる大切な時期」です。給食では成長期に必要な栄養素のバランスだけでなく、旬の食材や郷土料理などを取り入れ「食の楽しさ・食材の美味しさ」を感じられるようなメニュー作りに心がけています。一年間どうぞ宜しくお願いします。

調理師　大城一樹

入園おめでとうございます。園児の成長を給食を通してお手伝い出来たらと思います。よろしくお願いします。

調理師　知念かつら

ご入園おめでとうございます。美味しい給食を心を込めて作ります。どうぞよろしくお願いします。

調理師　澤岻喜美代

ご入園おめでとうございます。毎日たくさん食べて強いからだになりますように、美味しい給食を作ります。どうぞよろしくお願いします。

保育園の給食

～食事を通して情操面や知能面を育てる”食育（食教育）～

特に幼児期は、食習慣を身につける大切な時期ですから園とご家庭の連携で、子供への食育をすすめていきましょう。

離乳食

安心と安らぎのなかで食べる意欲の基礎づくり

- 安心と安らぎの中で母乳（ミルク）を飲む心地よさを味わう
- いろいろな食べ物を見て、触って、味わって、自分で進んで食べようとする

※　一人ひとり月齢にあわせて作ります。初めての食品（特にたんぱく質）については、アレルギーの問題等もありますので、ご家庭での様子もお伺いしながら進めていきます。ご協力よろしくお願いします。

幼児食

食べる意欲を大切に、食の体験を広げる

- 給食では「昼食+おやつ」を提供しています。

1～2歳児　**午前のおやつ+昼食+午後のおやつ**　　一日の栄養量の **50%**を給与目標量としています。

3～5歳児　**昼食+午後のおやつ**　　一日の栄養量の **45%**を給与目標量としています。

おやつは一日の栄養量の **10～20%**程度を目安にしています。

給食でバランスの取れた栄養が摂取できるよう計画を立てた献立作りをしています。

アレルギーについて

アレルギーのあるお子さんはお知らせください。除去食なども行いますが、その際は必ず**医師の診断**を受けていただき、**診断書の提出**が必要となります。むやみな除去食は成長の妨げになりますので、ご理解の程よろしくお願いします。