



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子

食育だより

園長 大城 淳



ご入園・ご進級おめでとうございます。

保育給食では、生きることの基本である『食』について、体験や学びを大切にしています。少し緊張する新年度ですが、給食が楽しく、ホッとできる時間になってくれると嬉しいです。

◆◆◆ 保育所(園)・こども園の給食について ◆◆◆

幼児食(3～5歳児): 昼食および午後のおやつで、1日の目標とする栄養量の約45%をみたく調整しています。

幼児食(1～2歳児): 昼食および午後のおやつで、1日の目標とする栄養量の約50%をみたく調整しています。

離乳食(3～4段階): 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、形態・分量など個人差を考慮します。

午前のおやつ(1～2歳児): 胃が小さく3回の食事のみでは必要な栄養を補えません。また、遊び食べやむら食いなど安定して栄養をとることができないため、昼食に影響しない量で午前中のおやつを用意しています。

午後のおやつ(1～5歳児): 栄養補給の目的の他、食べる事の楽しみや喜びを体験できる時間をつくります。

アレルギー対応食: 医師の診断書に基づき実施しています。栄養の偏りが無いよう調整します。

行事食: 季節の行事や伝統行事をいつもと少し違った給食・演出で楽しめるよう工夫しています。



- ★ 厚生労働省の食事摂取基準に基づき、安心・安全で栄養バランスの取れた給食作りを心がけています。
- ★ 元気な体、食べる楽しさ、食事のマナー、食文化など、生きる基本である食育(食教育)に取り組んでいます。

『給食こんだて表』をご確認ください

『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚生労働省)』では、基本的に保育所(園)で『初めて食べる食材』が無いよう保護者の方々と連携することとされています。

保育給食で最も大切とされていることは、安全な給食提供です。子どもが初めて食べる食品については、ご家庭で安全に食べられることを確認してから給食で提供を開始するようにしています。

食物アレルギーの診断がされていない子どもであっても、園において初めて食物アレルギーを発症してしまうケースが報告されています。

幼児食(離乳食)こんだて表をご確認頂き、給食で使用する食材を、園で最初に食べることがないように事前にご家庭で複数回食べ、アレルギー等の問題が無いかご確認ください。

離乳食 ～食物アレルギーが心配なとき～

「アレルギー発症が心配なので、離乳食を遅らせています。」という声を聞くことがあります。適切な時期に必要な栄養素を補うことは、子どもの成長にとっても重要です。

◆ 離乳食開始(進行)を遅らせても、食物アレルギーの予防にはなりません。

◆ 初めて食べる食品は、子どもの体調がよいときに、新鮮な食材を十分に加熱し、少量(小さじ1杯程度)から与えます。

◆ 自己判断で食物除去はせず、アレルギーをもつ家族がいる場合など心配な場合は、医師に相談しながら離乳食を進めます。

◆ 離乳食開始時に利用される、米、いも類(じゃが芋、さつまいも)、野菜類(大根、人参)が原因食物となることは少ないとされています。

