

4月 給食だよ!

令和3年4月1日

釧路市こども保健部 こども育成課保育担当



桜の開花が待ち遠しいこの頃、釧路にもようやく春の訪れが感じられる季節になりました。保育園では、新入園の子どもたち、進級した子ども達が新しい環境のなかで、ちょっぴり不安を感じているかもしれません…。人は、不安でしようがない時は、食欲がわかないものです。そんな中で、子ども達が給食を食べやすいように、今月の前半は、子供達が食べ慣れていそうな献立を取り入れ、“楽しい給食”を目指します。

園での給食について

保育園・こども園給食の栄養量は?

- 1～2歳児：
1日に必要な栄養量の48%程度を昼食とおやつで摂ります。
- 3～5歳児
【主食としてご飯を110g持参した場合】
1日に必要な栄養量の42%程度を昼食とおやつで摂ります。

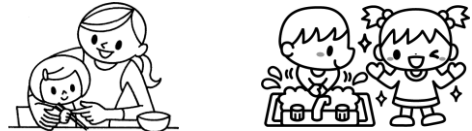
給食展示サンプルをご覧ください♪



毎日の給食内容を、各園に展示しています。お迎えの際などご覧ください。

○保育園・こども園の給食の役割

- ★子どもの心身の健康のために、栄養補給をするとともに、偏食をなくし、よい食習慣を身につけられるようにする
- ★みんなと一緒に楽しく食べる事により、社会性を育て、食事のマナーを学ぶことができるようにする



幼児期は発育の盛んな時期であり、食習慣の作られる大切な時期でもあります。お子さんの健やかな成長を願って、よりよい給食作りに力を注ぎますので、ご家庭でのご理解とご協力をお願い致します。給食レシピのご希望等がありましたら、園の方へお伝え下さい。



○園での給食作りで心がけている事

- ★栄養のバランスと子どもたちの嗜好、季節感を取り入れ、薄味でおいしい手作りの味を心がけています。
- ★子どもの健康・成長のために、食品の種類を多くし、地元食材を使用するように心がけ、食品の安全性に十分気を付けています。



ご家庭へのおねがい

- 早寝、早起きの習慣、生活リズムを規則正しくしましょう。
- 朝食を食べて、登園して下さい。
朝ごはんは、1日のエネルギーの源となり、朝食が1日のリズムを作ります。朝食を食べないと、脳のエネルギーが不足して体が温まらず、体がだるくなり、元気に遊べません。
- 毎月の献立表を活用して下さい。
◎0歳～2歳のお子さんは、完全給食です。
◎3歳～5歳のお子さんは、副食とおやつが出ます。
献立表を参考に、主食（ご飯かパン）を持たせて下さい。

※菓子パン以外のものをお願いします。

