

# \* 保育所給食について \*

乳幼児期は、食生活の基礎をつくるとても重要な時期です。保育所給食では、成長に必要な栄養素の供給に加え、子どもたちが給食を身近なものに感じ、食べることに興味をもち、楽しく食べることができるように取り組んでいます。

## 保育所給食の目標

- 子どもの年齢に合った調理で子どもたちの食べる力を育てる。
- 食べ慣れている料理を中心に、旬の食材や幅広い料理を取り入れ、食経験を広げる。
- ともだちや保育士などと一緒に食べ、楽しく食事をするこ  
とや食事のマナーを身につける。
- 自分たちで栽培、収穫した野菜等を活用し、命の大切さや感謝の気持ちを育てる。
- 地元の食材を使った料理や行事食を取り入れ、食文化にふれる。



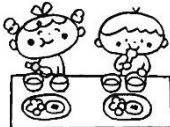
## 保育所給食の紹介


保育所給食では、次のような給食を提供しています。

### \* 0~2歳 (未就児) \*


午前のおやつ・昼食・午後のおやつで、1日に必要な栄養量の50%程度を給与できるようにしています。


| 保育所での給与量  |               |           |               |           |
|-----------|---------------|-----------|---------------|-----------|
| 朝食<br>25% | 午前のおやつ<br>10% | 昼食<br>30% | 午後のおやつ<br>10% | 夕食<br>25% |







飲物(牛乳やお茶)とお菓子や果物





飲物(主に牛乳)とお菓子や果物、手作りおやつ

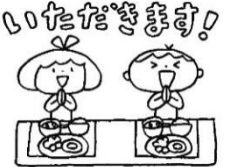
0歳児のお子さんには、ご家庭での離乳食の進み具合に合わせ、離乳食やミルクを提供しています。






### \* 3~5歳 (以上児) \*

昼食・午後のおやつで、1日に必要な栄養量の43~45%を給与できるようにしています。

| 保育所での給与量  |           |               |           |
|-----------|-----------|---------------|-----------|
| 朝食<br>27% | 昼食<br>30% | 午後のおやつ<br>13% | 夕食<br>30% |







手作りおやつは週に2~3回あり、子どもたちも楽しみにしています。