



# 食育だより

～いただきます！ ごちそうさま！～

令和3年度 春号  
交野市こども園課

新しい1年が始まり、1カ月が過ぎました。おいしい給食をしっかり食べて、元気いっぱい、楽しい園生活を送りましょう。

## 給食の目的

子どもたちに必要な栄養量を満たす食事を提供するだけでなく、将来における望ましい食生活の基礎作りを目的としています。

## 給食の意義

- ①健康に生きるために、また大きく成長するために、必要な栄養をとる。
- ②手洗いの習慣・望ましい食事のマナー・栄養や健康の知識・片付けなど、体験を通して正しい食事のあり方を学ぶ。
- ③望ましい人間関係を育てる。
- ④食べ物を大事にし、生産や調理等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。



## 栄養量の目標

子どもたちの発育・発達状況・生活状況等を考慮し、1～2歳児では1日の栄養量の50%、3～5歳児では45%（それぞれおやつを含む）を目標にしています。

## 献立について

### 〈主食 ～ご飯・めん類・パン～〉

0～2歳児では、毎日主食を提供します。  
3～5歳児では、主食を家庭よりご持参ください。  
3月のお別れ会食のみ、全員にご飯を提供します。

### 家庭より主食を持参するときの注意点

- ご飯 ①当日の朝、炊いたご飯を入れましょう。  
②おにぎりはしないでください。  
③のりやふりかけは入れないでください。
- パン ①食パンやロールパンにしましょう。（菓子パン・調理パンは禁止）  
②バターやジャムもぬらないでください。

### 〈副食 ～おかず～〉

素材の味を生かし、薄味を基本に、煮る・炒める・揚げる・和えるなどの調理形態や組み合わせに変化をつけています。また、衛生管理に留意して調理しています。

### 〈おやつ〉

乳幼児は、1日3回の食事では必要な栄養がとれないので、食事を補うためにおやつを食べます。1～2歳児クラスは午前と午後の2回、3～5歳児クラスは、午後の1回です。牛乳を基本に手作りのおやつは月に6回程度・果物は月に4回程度、残りは、乳幼児向けに配慮したおやつを組み合わせています。

※ 新型コロナウイルス流行の影響で、献立が変更になる場合があります。