

給食だより

令和5年4月
大和こども園

こども園の食事

食は自然の恵みであり、食べることは生きる源。食は体だけでなく、喜びや幸せといった心の豊かさにも繋がります。こども園の食事は、栄養を補給するだけでなく、お友達との関わりを通して食べることを楽しみ合い、豊かな食の経験を積み重ねていくことをねらいとしています。

おいしい食事

子ども達に必要な栄養を届けるために、食の美味しさはとても大切です。健康的な食を子ども達が「おいしい」と感じることができるようにと、こども園では多くの方が協力し、給食を作っています。

①毎日出来たての美味しさ！

適時・適温は美味しさの必須条件。食べる時間に合わせて調理しています。



②新鮮な旬の食材の美味しさ！

出来るだけ地元の食材を納品してもらっています。旬の食材はおいしいだけでなく栄養も豊富です。



③空腹時に食べる美味しさ！

体を動かして遊ぶことでお腹が空き、食欲増進につながります。



④子どもの発達を考慮した食事の美味しさ！

消化吸収・咀嚼機能を考慮して調理しています。



⑤食に関わる人に感謝する気持ちから生まれる美味しさ



生産者



八百屋さん



給食を作る人



給食

たのしい食事

食の楽しさは食そのものの美味さと、人とのコミュニケーションから生まれるものです。こども園では毎日の食事とごちそうの日や行事食を通して食の楽しさと大切さを感じることができます。

こども園での昼食やおやつの内容は？

- 0歳児 お子様の身体の機能や発達に合わせた離乳食を提供しています。
- 1～2歳児 1日に必要な栄養量の50%程度を、こども園のおやつと昼食で摂ることを目標にしています。
 - ★ 昼食は約500kcal
 - ☆ おやつは90～200kcalを午前・午後の2回に分ける
- 3～5歳児 1日に必要な栄養量の45%程度を、こども園のおやつと昼食で摂ることを目標にしています。
 - ★ 昼食は約420kcal
 - ☆ おやつは130～250kcalを午後1回

おいしい給食、おやつお楽しみに！



お弁当箱に白ごはんを持って来て下さい(以上児組)

大和こども園では、未満児は完全給食のため、主食はこども園で用意していますが、以上児は家庭でご飯を用意してもらっています。適量(完食することができる)量の白ごはんを毎日持たせて下さい。

以上児組では白ごはんが進まない子に、食事の様子を見ながらですが、ふりかけ(ゆかり・ごま塩)を週に一度かけてあげることがあります。

■家庭へのおねがい

必ず朝食を食べてから登園してください。朝食を欠食すると、午前中に元気よく活動することができません。また、空腹状態が長く続くと、食欲が低下し給食をおいしく食べることができないことがあります。その日が元気よく良いスタートが切れるように家族そろって朝ごはんを食べる習慣を身につけられるといいですね。