

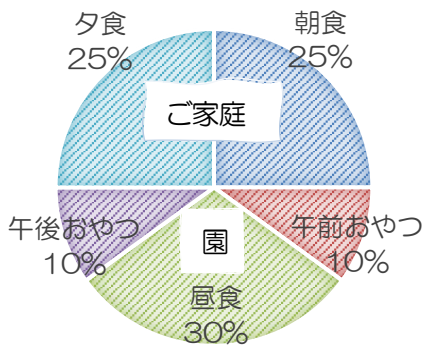


暖かな春の訪れとともに、新しい園生活が始まりました。入園、進級おめでとうございます。  
佐倉市の保育園・こども園では、各園の思いを込めて、給食室での調理やお弁当給食など、さまざまな形で給食を提供しています。地産地消を大切に、旬の食材を取り入れながら、こどもたちが食べやすく、安心・安全で愛情たっぷりの献立と、楽しい給食の時間を心がけています。  
また、給食等を通して望ましい食習慣が身につくよう、園の特色を活かした食育にも取り組んでいます。給食が大好きなおこさま、少食のおこさま、偏食のあるおこさまなど、一人ひとりの状況に配慮しながら、ご家庭と連携して食事の提供を進めてまいります。

## 園の「食事」の様々な役割

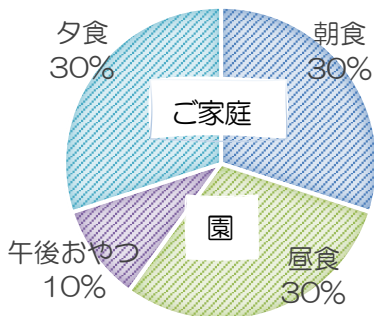
### 食事の量

乳幼児期は体や脳が急速に成長するため、十分なエネルギーと栄養が必要です。園では、こどもたちの年齢に応じた必要なエネルギー量や栄養素量を定期的に算出し、献立を作成しています。



#### 【3歳未満児】

- ・3歳未満児は午前おやつ、昼食、午後おやつがあります。
- ・1日に必要な栄養量のうち、ご家庭での朝食・夕食で約50%を摂取していただき、園の給食では残りの50%を提供しています。
- ・午前おやつ10%、昼食30%、午後おやつ10%が目安です。



#### 【3歳以上児】

- ・3歳以上児は昼食、午後おやつがあります。
- ・1日に必要な栄養素のうち、ご家庭での朝食・夕食で約60%を摂取していただき、園の給食では残りの40%を提供しています。
- ・昼食30%、午後おやつ10%が目安です。

※0歳児は個人差が大きいので、家庭と連絡を取り合って離乳食を進めていきます。

### 食べる機能

咀嚼や飲み込みは、運動機能の発達と経験を通して身につきます。乳幼児期のこどもは、食べさせてもらう段階から自分で食べる段階へ移行するため、手づかみ食べを十分に経験できるようにし、一人ひとりの発達に合わせた食具の提供や使い方を支援します。

摂食・嚥下機能には個人差があるため、月齢や年齢だけで区切らず、発達に応じて食事形態を工夫します。また、誤嚥や窒息を防ぐため、食品の種類、食材の大きさや形、固さ、食べさせ方に注意しながら、安全な食事を提供しています。



## 食事の時間

起床・就寝時刻、食事時間など規則正しい日常生活を繰り返すことで生活リズムを身につけていきます。一人ひとりの生活リズムに留意しつつ、十分に遊び、学び、身体を動かし、こどもが「おなかのすくリズム」を繰り返し経験し、望ましい生活リズムが形成できるよう配慮しています。

	午前おやつ	昼食	午後おやつ
3歳未満児	9時30分ごろ	11時ごろ	3時ごろ
3歳以上児		11時30分ごろ	3時ごろ

※食事の時間は、園により前後する場合があります

## 食への興味と心の発達

こどもは、人への信頼感を育みながら、食事を楽しむことを始めます。成長とともに食への興味はさらに広がり、食欲が満たされることで安心感や満足感を得ます。保育士等が「おいしいね」と声をかけ、共感することで、人への信頼感も深まります。

そのため、園ではゆとりある食事の時間を大切に、こどもが安心して食事を楽しめる環境を整えています。また、食事だけでなく、人やもの、自然に触れる体験を通して、興味や関心を広げ、さまざまな心情を育みます。



## 家庭との連携

園では、ご家庭と連携しながら、おこさまの食事について一緒に考えていきます。

↑提供した給食をサンプルとして掲示する園

園での食事の様子や、食育の取り組みをお知らせするために、おたよりや日々の連絡帳、写真やサンプル献立など、さまざまな方法で情報を発信しています。

給食の内容をご覧いただきながら、おこさまと「今日の給食はどうだった？」と話題にしていただけると嬉しいです。



↑1か月分の献立を事前に写真でお知らせする園

また、献立や量などをご家庭の食事づくりの参考にいただければ幸いです。

## こどもの笑顔を育む給食

園では、こどもたちが毎日安心して食事を楽しめるように、食材の選び方や保管方法に気を配り、調理中や調理後も衛生管理をしっかり行っています。

さらに、給食が「おいしい」「楽しい」と感じられるように、季節を感じるメニュー、行事に合わせた特別な食事、地域の食文化を取り入れた献立を工夫しています。

## 佐倉市ホームページのご紹介

佐倉市のホームページに公立保育園の給食レシピを紹介しています。ぜひご覧ください♪

★給食レシピ★

〈QRコード〉



食事に関する心配や不安がございましたら、どうぞ園の担任や栄養士等へお気軽にご相談ください。