

# おいしいね！おいしいよ！ 平成27年度4月 寝屋川市こども室

ご入園・ご進級おめでとうございます。

あたらしいお友だちも増えて、楽しい保育所生活のスタートです。

お友だちと一緒においしい給食を食べて、元気に保育所生活を過ごしましょう。

## 保育所給食の目標



①元気で生活・大きく成長するために、質・量を考えた給食を楽しく・好き嫌いな

②食事のマナー・手洗いの習慣・健康や栄養の知識・季節の行事などを体験し、望ましい食習

③友だちや先生と温かな食卓をつくり、こころの安らかな発達と、明るい人間関係をはぐくみます。

## 食事摂取基準量 (1日あたり)

	推定エネルギー必要量 Kcal		たんぱく質 g		カルシウム mg		鉄分 mg	
	男の子	女の子	男の子	女の子	男の子	女の子	男の子	女の子
0カ月～5カ月	550	500	10	10	200	200	0.5	0.5
6カ月～8カ月	650	600	15	15	250	250	5.0	4.5
9カ月～11カ月	700	650	25	25	250	250	5.0	4.5
1～2歳児	1000	900	20	20	400	400	4.0	4.5
3～5歳児	1300	1250	25	25	600	550	5.5	5.5

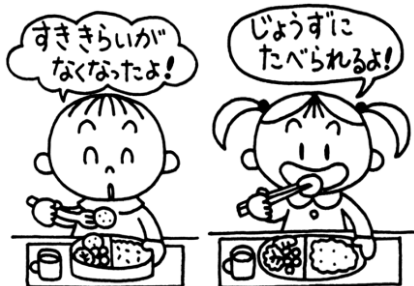
保育所給食では、家庭の生活・子どもの保育所における状況を考慮し、昼食については1日の全体の概ね1/3を目安とし、おやつについては1日全体の10～20%程度の量を目安に提供を努めます。

## 保護者の方へお願い

○生活リズムを大切に早寝・早起きの習慣をつけましょう。

○朝食は必ず食べて登所しましょう。

○偏食は家族全体で防止に努め、なんでも食べられる元気な子どもに育てましょう。



## 献立紹介

主食: 0～2歳児クラスは毎日主食を提供します。

3～5歳児クラスは主食を家庭より持参下さい。ただし月曜日と行事食日は主食の提供があります。

### 家庭より主食を持参する時の注意点

ごはん編 ①当日の朝、炊いたご飯を入れましょう。

②おにぎりにはしないでください。

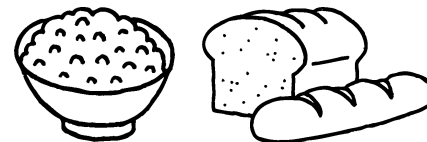
③のりやふりかけはかけないで。

④ご飯が常温ぐらいに冷めたら蓋を閉めましょう。

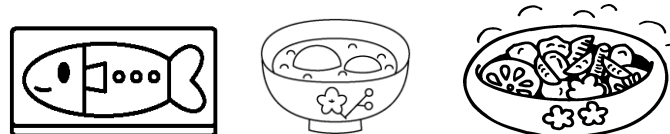
パン編 ①食パンを持ってきましょう。(菓子パン・調理パンは禁止)

②バターやジャムは塗らないで

③食べやすいように切って、弁当箱に入れて下さい。

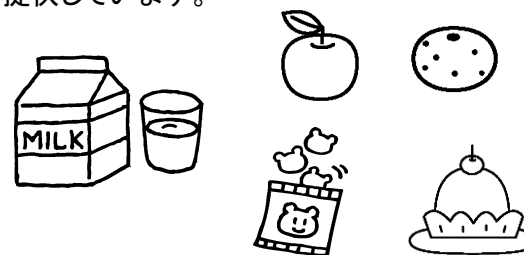


おかず 旬の食品を中心に素材の味・感触・香りなどに触れることができるよう煮る・焼く・和える・蒸す・炒める・揚げるなどの調理形態や、組み合わせに変化をつけ、本物の味を知るために薄味調理を基本としています。また、調理を行うにあたり、安全・衛生面に留意しています。



おやつ 乳幼児では1日3回(朝食・昼食・夕食)では必要な栄養が食べられないので、食事を補うためにおやつを食べます。

0～2歳児クラスは午前(牛乳)と午後の2回、3～5歳児クラスは午後(1回。牛乳(離乳期はミルク)を基本に手作りおやつ・果物・菓子などを組み合わせて提供しています。



の

は等

ハ

の