



4月の食育だより



令和4年4月



福知山市福祉保健部子ども政策室

御入園・御進級おめでとうございます！

暖かな春の陽気とともに、新生活がスタートしました。新しい環境に慣れるまで時間がかかるかもしれませんが、ゆったり見守っていきましょう。
園ではおいしい給食を用意して、お子さまの楽しい園生活を支えています。
ご家庭と食事内容を共有しながら、お子さまの健康を守っていきたくと考えています。

知っておいてほしい！園の給食

給食について

栄養バランスの良い食事、元気な体を作ります。
給食（昼食・間食）は、1日の必要栄養量の45%を補います。

朝食 25% (パーセント)	昼食 30% (パーセント)	間食 15% (パーセント)	夕食 30% (パーセント)
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

※0.1.2歳児は午前中（間食）に牛乳（ミルク）を100cc飲みます。

昼食・間食

時間の目安	離乳食児童	離乳完了～2歳児	3～5歳児
午前間食 9:30～10:00	ミルク	牛乳	
昼食11:00～11:15開始	離乳食+ミルク	完全給食 (ごはん+おかず)	
11:30開始			おかず
午後間食 15:00～15:30	ミルク	牛乳+捕食	牛乳+捕食

※牛乳のない日もあります。

献立表・食育だよりの発行（毎月）・展示食

献立表は、給食の献立と使用する食材を表示します。

食育だよりは、食に関する情報やレシピを掲載します。

展示食は、昼食と間食の展示をします。ぜひお迎えの時にご覧ください。



園ですすめる楽しい「食育」！

食を楽しめる子ども

- ①元気なからだを育てる！
- ②豊かなところを育てる！
- ③食を営む力の基礎を培う！



毎月19日は
食育の日

楽しい経験が子どもの食欲を導きます

♪たくさん遊ぶ

♪体を動かす

♪野菜を育てる
収穫する

※p

♪自分で作る

♪お友達と一緒に食べる
おいしそうなお顔を見る



朝ごはんを食べよう！

朝食は1日の生活のスタートです。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。

朝食は大切な栄養源。お友だちとたくさん活動ができるように朝ごはんをしっかりと食べよう！

※裏面もぜひご覧ください。

