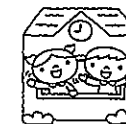


4月の食育だより



令和5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きます。
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。

園ですすめる楽しい「食育」！

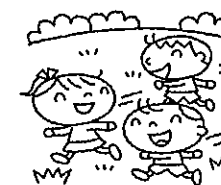
食を営む力の基礎を培う

- ①おなかがすくリズムのもてる子ども
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤食べものを話題にする子ども



楽しい経験が子どもの食欲を導きます

♪たくさん遊んで
からだを動かす



♪食に関わる体験



♪お友だちと一緒に食べる

♪野菜を育てる
収穫する



おいしそうな顔を見る



園での食事づくり

- バランス良く！
- 薄味で美味しく！
- 手作りを大切に！
- 衛生管理の徹底！
- 季節感を大切に！
- 旬の食材を使う！
- 楽しい給食を！

※食中毒予防のため生野菜は給食に出していません。

衛生管理上、保育園で食べられない旬の野菜や果物は、是非お家で

食感や味を経験させてあげてください。

※裏面もごらんください

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45～50%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
	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。

