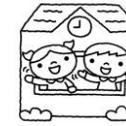


# 4月の食育だより



令和7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。給食も始まります。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。毎日のおいしい給食で、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。

## し 知っておいてほしい！園の給食

### 給食について

心身の発育・発達が生涯で最も盛んな乳幼児期は、たくさんの栄養が必要です。給食（昼食と間食）で、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

食事時間の目安	離乳食児童	離乳完了～2歳児	3～5歳児
午前間食 9:30～9:45	ミルク	牛乳	
昼食 11:15～正午	離乳食+ミルク	完全給食 (ごはん+おかず)	
11:30～正午			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。

給食は手作りを基本に、旬の食材を使い、薄味で調理し、給食を食べることが「食育」となるように、また楽しい時間になるように取り組んでいます。

### 献立表・食育だよりの発行（毎月）

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。



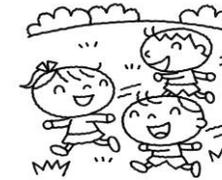
## えん たの しょくいく 園ですすめる楽しい「食育」！

### 食を営む力の基礎を培う

- ①おなかがすくり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



おいしそうな顔を見る

収穫する

### 園での展示食

その日の給食の実物をケースに入れて展示しています。ぜひご覧ください。



## あさ 朝ごはんをたべよう！

朝ごはんをよく噛んで食べることで、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。早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちでお友だちと元気に遊びましょうね！

※裏面もぜひご覧ください。