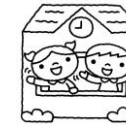


4月の食育だより



令和8年4月

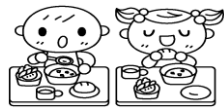
福知山市子ども家庭部幼保支援課



御入園・御進級おめでとうございます！

ポカポカと暖かな春の陽気とともに、新年度がスタートしました。子どもたちの元気な声が園内に響き渡っています。

給食室では、今年度も子どもたちが「おいしい！」「食べるのって楽しい！」と感じられるような、安全で栄養満点の給食を作っています。毎月の食育だよりでは、園での食事の様子や食育情報などをお伝えしていきます。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。



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	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。

・手作りの温かさ：

だし汁のうま味を活かし、薄味でおいしく食べられるよう工夫しています。

・旬の食材を取り入れる：季節を感じられる食材を取り入れ、食への興味を育みます。

・楽しい食事の時間：

おともだちや先生と一緒に食べる楽しさを通して、食事のマナーも少しずつ身につけていきます。

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



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



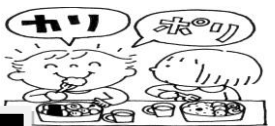
♪野菜を育てる



収穫する

おいそな顔を見る

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。



あさ 朝ごはん 1日のスイッチON！

朝ごはんは、脳と体を目覚めさせる大切なエネルギー源です。朝ごはんをしっかり食べることで、午前中から元気に遊ぶことができます。毎朝食べる習慣をつけましょう。

今月の旬の食材

※裏面もぜひご覧ください。

