



楽しいこども園給食



ご入園、ご進級おめでとうございます。

規則正しい生活習慣を身につけることは、生涯にわたって健康で過ごすための基礎となります。運動、睡眠、栄養バランスのとれた食事は、健康の3つの基本です。乳幼児期は、心身の発育にとっても大切な時期であり、子どもたちは毎日の食事で心もからだも育ちます。

こども園で友だちといっしょに楽しく食事をすることによって、食事のマナーを身につけ、食べることが大好きな子どもに育ててほしいと願っています。

◆こども園の給食・間食について◆

- * 1日に必要な栄養量の **45~50%**を給食と間食で提供します。
- * 1号認定の園児は給食のみの提供となりますので、1日に必要な栄養量の **30%**を提供します。
- * 詳しくは「入園のしおり」をご覧ください。

【1~2歳児】

朝の間食 9時頃(主に果物と牛乳)

給食 11時頃から

3時の間食 手作りおやつと牛乳

※0歳児は月齢に応じた内容になります

【3~5歳児】

給食 11時30分頃から

3時の間食 手作りおやつと牛乳

※1号認定の園児は給食のみの提供です

◆こども園の給食内容◆

*はじめは、食材の切り方にも気をつけて食べやすい献立にしています。慣れるにしたがって食材の種類や献立の幅を広げています。子どもたちが食材に興味を持ちながら、食事が楽しい時間になるようにと考えています。

*旬の食材を使って季節感を味わい、また、野菜類・魚・肉・豆腐・海藻類など、いろいろな素材を組み合わせた食事で味覚やそしゃく力(噛む力)を育てます。

*毎月19日の食育の日には、堺産(大阪産)の食材をとり入れて地産地消をすすめています。



*令和6年6月の食育月間から令和7年10月までの間、大阪・関西万博の開催にあわせ、万博参加国の献立を取り入れます。



(万博開催は、令和7年4~10月まで)

©Expo 2025
大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク

*味付けは食材の持ち味を生かし、調味料を控えたい味で食材本来の味を大切にしています。だしは昆布と削り節から、スープは鶏がらからとっています。

*給食だよりなどで毎月の献立をお知らせします。サンプルケースにその日の献立を展示していますので、お迎えの時にご覧ください。

◆保護者の方へ◆

- *子どもの生活リズム(早寝・早起き)を整えましょう。
- *料理には、野菜も含めいろいろな食材を使うようにしましょう。
- *甘い飲み物やおやつを不規則にたくさんとり過ぎると、食欲不振・むし歯・肥満などの原因になります。朝、昼、夕、三回の食事を大切にしましょう。
- *忙しい毎日ですが、子どもとの楽しい食事時間をもつようにしましょう。
- *園で元気に過ごせるように、朝ごはんを食べて登園しましょう。

<今月の食育目標>

元気な声で『いただきます』『ごちそうさま』

