

楽しいこども園給食

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、こどもたちは毎日の食事でも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こ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◆

メニューの一例です
人気メニューがたくさんです



- ＊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ですので、1日に必要な栄養量の **30%** を提供します。)
- ＊カルシウムと鉄は成長に欠かせない栄養素です。給食や間食ではこれらを多く含む食品を取り入れています。
ご家庭でも意識してとるようにしましょう。
 - ＊カルシウムを多く含む食品【牛乳・乳製品、魚介類、大豆・大豆製品、小松菜・春菊・チンゲン菜など】
 - ＊鉄を多く含む食品【魚介類、大豆・大豆製品、小松菜・ほうれん草、ひじき、牛肉・レバーなど】
- ＊堺市立こども園では、食物アレルギー誤食防止のため、おかわりを実施していませんが食欲など個人差に配慮して提供しています。

	朝の間食	給食	3時の間食
1~2歳児	9時頃(果物など・牛乳)	11時頃から	手作りおやつと牛乳
3~5歳児		11時30分頃から	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。
- ・災害に備えた食品備蓄を目的に、朝間食の一部に市販菓子を提供します。
- ・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◆

- ＊だしのうま味と素材の味があじわえるよう【うす味】を基本としています。【昆布と削り節】で時間をかけ、うま味がしっかり出るように丁寧にだしを取っています。
- ＊和食を基本としつつ、洋風献立も取り入れております。
洋風のだしは、【鶏がらと野菜】から取ったスープを使用しています。
カレーライスやハヤシライスなどの【ルー】も手作りで、こどもたちの人気メニューの一つになっています。
- ＊3時には、できたての手作りおやつを毎日提供しており、旬の食材を取り入れたおやつやバターを使った本格的なケーキやクッキー、昔懐かしい蒸しパンなど幅広い種類があります。
- ＊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。
- ＊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。
- ＊食材価格の高騰が続いていますが、安全・安心を心がけ、毎日の給食を楽しみにしてもらえるように、栄養バランスを満ち、園児の嗜好も取り入れた献立となるよう工夫しています。

5歳児にアンケートを実施し、人気のあったメニューを毎月「リクエストメニュー」として実施します。

4月のリクエストメニューは…
給食「ハヤシライス」 間食「マープルケーキ」



リクエストメニューのマーク



<調理室から>

給食の時間を楽しみしてもらえるように、調理しています。こどもたちの笑顔が増えるようにおいしい給食を作ります。

★堺市ホームページに公立こども園の食育(給食メニューなど)を掲載しています

URL: https://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/hughug/kosodatekankyo/yoji_kyoiku/shokuiku.html