



食育だより

ランチの窓

令和6年
4月号



～「新入・進級おめでとうございます」～

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活が始まりますね。特に新しく入所されたお子さんにとっては、お友達と一緒に食べる給食が始まります。上手に食べられなかったり、初めて食べるメニューが出たりするかもしれませんが、ご家庭と協力しながら焦らずゆっくりと進めていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

◆◆ 保育所の食事時間について ◆◆

〈1歳児クラスから5歳児クラス〉

午前のおやつ 9時30分ごろ

(1・2歳児クラスのみ)

昼食 11時30分ごろ

午後のおやつ 15時15分ごろ

〈0歳児クラスの離乳食〉

5～6ヶ月(初期)のお子さん → 1回(10時ごろ)

7～8ヶ月(中期)のお子さん → 2回(10時・14時ごろ)

9～11ヶ月(後期)のお子さん → 2回(10時・14時ごろ)

※離乳食の回数が3回食のお子さんは、ご家庭で残り1回の離乳食を食べさせてください。

◆◆ 土曜日の給食 ◆◆

昼食は丼ものや麺類となり、午後のおやつはパン・野菜ジュース等の提供になります。また、離乳食の午後食はベビーフード(市販品)での対応となりますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

◆◆ 給食の特別メニュー ◆◆

「リクエストメニュー」

月に1回、第一から第六保育所の5歳児クラスのお子さん達が、順番でリクエストしてくれたメニューを全保育所で提供しています。子ども達がリクエストしてくれた人気メニューが登場するので楽しみに！

「なかよしメニュー」

保育所では、食物アレルギーのあるお子さんや、その他の理由で特定の食材を食べられないお子さんがいます。その場合、違う食材や、原因となる食材を取り除く等で対応していますが、なかよしメニューの日は、全員が同じメニューを食べられる日となっています。

◆◆ お弁当の日 ◆◆

毎年10月から翌年の2月までの期間、月に一回『お弁当の日』を設けており、ご家庭で作ったお弁当を持参していただいております。子ども達は、この期間のお弁当を楽しみにしておりますのでご協力をお願いします。

1日に必要な野菜の量は何グラム？

野菜には体の調子を整えてくれるビタミンやミネラル、お腹の調子を整えてくれる食物繊維が豊富に含まれています。大人はもちろん、1～5歳児にも1日に摂取する野菜の目標量が設定されています。

保育所の給食では、主菜・副菜・汁物合わせて、1～5歳児の目標量の約1/3に当たる60～80gの野菜を使用しています。残りの2/3をご家庭で食べていただく事で、1日の野菜目標量を摂る事ができます。



1日の野菜摂取目標量

1～2歳児 180g

3～5歳児 240g

(※大人は1日350g)

お知らせ

献立表とランチの窓の配布方法の変更について

これまで「献立表」と「ランチの窓」については、紙で配布をしておりましたが、環境に配慮し、脱炭素社会を目指す取り組みの一つとして、令和6年5月より紙での配布を原則終了し※、市ホームページにおいて公開することといたしました。

掲載の二次元バーコードを読み取ると閲覧が可能です。また、お気に入り登録をしていただくと便利です。

(※各保育所では引き続き掲示とともに、数部設置します。)

「献立表」は一週間前頃、「ランチの窓」は当月1日に毎月更新予定です。

こちらの二次元バーコードで閲覧できます。

