



食育だより

# ランチの窓

令和7年  
4月号



～「新入・進級おめでとうございます」～

ご入所・ご進級おめでとうございます。新しい生活が始まりますね。特に新しく入所されるお子さんにとっては、保護者と一緒ではなく、お友達と食べる給食が始まります。今までとは違う環境にうまく食事が進まないというお子さんもいるかとは思いますが、ご家庭と協力しながらその子のペースに合わせて進めていきたいと思っております。

## ◆◆ 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

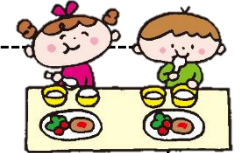
### 〈0歳児クラスの離乳食〉

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1日3回のお子さんは、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お楽しみに！



### 「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 ◆◆

12月～翌2月の期間、月に一回『お弁当の日』を設け、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について

昨年度より「献立表」と「ランチの窓(給食だより)」について、環境に配慮した脱炭素社会を目指す取り組みの一つとして、紙での配布ではなく市ホームページにて情報を公開しています。

掲載の二次元バーコードを読み取ると閲覧が可能ですのでご確認ください。また、お気に入り登録をしておくと便利です。

※引き続き、紙に印刷したものを各保育所で掲示するとともに、数部配布しています。  
※令和6年度の「献立表」と「ランチの窓」の市ホームページでの公開は4月末までです。

**「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。

