



入園、進級おめでとうございます。
新年度の始まりに、港区の保育園給食について紹介します。



給食目標

- 食物に対する関心を高め、食べる意欲を育てる。
- 食を通して自分の体を守る力を伸ばせるように働きかける。
- 皆で楽しく食事をして、望ましいマナーを身につける。

一日の給与栄養量は、乳児50%、幼児40%です。

	乳児 1～2歳児 (%)	幼児 3～5歳児 (%)	
朝食	25	30	家庭
午前おやつ	5	-	保育園
昼食	35	30	
午後おやつ	10	10	
夕食	25	30	家庭
	100	100	

午前中には乳児に牛乳、昼食には「主食 主菜 副菜 汁物 果物」を組み合わせた食事、午後には食事の一部を補う間食と牛乳を提供しています。

子どもは一度に多くを食べられず一回の食事量が限られるため、回数を増やして食べることで栄養を補います。おやつには間食の役割があります。

朝食を食べてから登園しましょう

保育園で子ども達は、活発に動き回り、たくさんの友達と遊ぶので、朝食を食べていないと、お腹がすいて力が出ません。ぜひ、ご家庭で、朝食を食べてから登園しましょう。

子どもにとって、年度の始めは、慣れない環境で過ごすため、緊張して食事が進まないことや、うまく食べられないこともあるでしょう。そのため、保育園では、4月の献立には、食べやすいおかずを取り入れるようにしています。子ども達は、慣れてくると、次第に、食べる量も種類も増えてきます。一年を通じて食べる量は変化します。給食を楽しみにして、登園してください。

