



入園、進級おめでとうございます。
新年度の始めに、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。

保育園の給与栄養量(提供する栄養量)は、一日の給与栄養量の乳児50%、幼児40%です。

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

○午前中は乳児のみ牛乳、昼食は「主食 主菜 副菜 汁物 果物」を組み合わせた食事、午後は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ないため、食べる回数を増やして栄養を補います。おやつは、3 食の食事を補う役割があります。嗜好品ではなく、間食として考えましょう。

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びます。朝食抜きでは、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。

子ども達にとって、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。

