



# 給食

0～2歳の乳幼児期は、一生で最も発育の著しい時期です。

この時期の子どもたちにとって食事はとても重要で、一日の生活リズムをつくり、成人してからの食生活をも左右する基礎となります。

さらに子どもたちにとって食事やおやつは栄養面からだけでなく、一日の生活のなかでの楽しみでもあります。

保育所では保護者の方に代わって、栄養のバランスのとれた安全で楽しい給食を心がけています。



## 0歳児給食

- \* 乳児には、家庭で使用しているミルクと同じものを保育所でも使用します。家庭での授乳時刻に合わせ、そのつど調乳して授乳します。
- \* 離乳食は初期（おおむね5～6ヶ月頃）・中期（おおむね7～8ヶ月頃）・後期（おおむね9～11ヶ月頃）と赤ちゃんの月齢だけでなく、発育状態やその日の健康状態に合わせて進め、おおむね12～18ヶ月頃には普通食（幼児食）へ移行できることを目標にしています。
- \* 離乳食は赤ちゃんの食べる力や食欲、食事のリズムを作ります。母乳やミルクで不足してくる栄養素を補うと同時に、いろいろな食品に慣れ、正しくかむことが出来るようにすることも大きな目的です。赤ちゃんにあった離乳食は、好ましい食生活の基礎になります。
- \* 保育所では個々の食品の持ち味を生かした、手作りの離乳食です。

家庭と保育士・栄養士との連絡を密にして  
スムーズに離乳できるようにしたいと思います。



## 1～2歳児給食

保育所では、昼食（主食を含む）と午前・午後の2度のおやつで、子どもに必要な一日の栄養量の50%を給与することになっています。

さらに、栄養面だけでなく、より家庭的で安全な給食をめざしています。



- \* 昼食は新鮮な材料を使い、手をかけた出来立ての食事です。既製の惣菜、加工冷凍食品、化学調味料などは使用していません。
- \* 午前のおやつは、牛乳を主体にした昼食に差し支えない程度のもので。
- \* 午後のおやつは、夕食までの時間が長くなるのでボリュームのあるものにしていきます。また時間の許すかぎり手作りの物にしています。  
(めん類・雑炊・ドーナツ・お好み焼き・ホットケーキ・ふかし芋・・・)



### 給食室から 保護者の方へ

毎月「献立予定表」を、また年6回「給食だより」を配布しています。  
昼食と午後のおやつサンプルを玄関に展示しています。  
降所時にはお子さんと給食や晩ごはんのお話をしながらぜひご覧ください。  
給食で好評なメニューやお家でも作って欲しいと思うメニューのレシピの配布も予定しています。  
毎日の家庭での食事の参考にさせていただけたらと思います。

かわいい子どもたちの健やかな成長を願い、栄養にビタミン愛をプラスして子どもたちに喜んで食べてもらえる給食を目指し努力したいと思います。

