

2025年



献立表



木の实保育園

Table with columns: 日付 (Date), 献立名 (Menu Name), おやつ (Snack), 材料名 (Ingredients), 補食 (Supplement). Rows include meals like 豚肉とキャベツの味噌炒め, ロールパン タンドリーチキン, ミートソース 野菜スープ, etc.

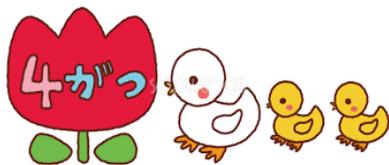
\*3歳未満児は朝おやつを提供があります。

\*今月の栄養価の平均値 (乳児) エネルギー436kcal、たんぱく質19.5g (幼児) エネルギー547kcal、たんぱく質23.0g



4月の食育 みて!さわって!やってみよう! 7日...カリフラワーとブロッコリーを見てみよう (幼児組) 16日...春の柑橘を見てみよう (幼児組)





# 食育だより

木の実保育園 2025年4月

栄養士 江淵 智咲

## ✽ご入園・ご進級おめでとうございます✽

木の実保育園では、子どもたちの食との出会いを大切に、「楽しく食事をとれる環境の中で、食に関心を持ち、食べる意欲を育てる。」という給食目標のもと、日常保育の中で食育を意識して活動しています。

子どもたちは、毎日の食事や栽培活動、料理保育などを通して、日々新しい発見をしていきます。そのサポートができればと思っています。

## 食育ってどんな事？

食育とは、さまざまな体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育む事です。食を営む力にとって基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

## 1年間の食育目標

- 0歳児・・・落ち着いた雰囲気の中で授乳し、口腔機能の発達に合わせて離乳食を完了できるようにする。
- 1歳児・・・食具を使った食べ方を身につけ、子どもの生活リズムに合わせた食事時間と量を配慮する。
- 2歳児・・・食事の前後に挨拶をし、スプーンを使って上手に食べる。
- 3歳児・・・個人の成長に応じた食具を使い上手に食べ、食具を所定の位置に片付ける。ちぎる、丸めるなどの簡単な料理保育を取り入れる。
- 4歳児・・・食事の基本的なマナーを身につけ、一定時間内に食べ終わる。野菜の栽培を取り入れ、型抜きなどの料理保育を取り入れる。
- 5歳児・・・料理保育で調理器具の使い方を学び、食材と体の関係を知り、食への興味を深める。箸を使って上手に食べる。

### 1・2歳児の給食について

午前と午後のおやつ、お昼を園で用意します。1日の栄養量の50%程度を保育園でとることになります。(1日の目安 男児950kcal、女児900kcal)

### 3～5歳児の給食について

お昼と午後のおやつを園で用意します。1日の栄養量の45%程度を保育園でとることになります。(1日の目安 男児1300kcal、女児1250kcal)

## いただきます



### 0歳児(離乳食)について

離乳食は「授乳・離乳の支援ガイド」という国の指針をもとに個々の成長の様子を見ながら個別に対応しています。

### 食物アレルギーについて

医師の診断書をもとに対応しています。心配なことがありましたら、看護師・栄養士・保育士にご相談ください。

※保育園の給食は、薄味を心掛け、季節の食事を取り入れるようにしています。また、2週間のサイクルメニューにすることで、子どもが苦手なものにも挑戦できるような機会を設けています。



## 保育園の給食には赤・黄・緑が含まれています！

成長期のお子さんが健康で元気に毎日をごちそうになるようにおいしくて栄養バランスのよい献立をつくっています。

### 赤のなかま

血や肉になるもの



### 黄色のなかま

熱や力になるもの



### 緑のなかま

からだの調子をととのえるもの

