

令和8年
4月

給食だより



飯田市保育家庭課

新年度が始まりました。ご入園、ご進級おめでとうございます。お子さんにとって、4月は新しい環境に慣れるのに精いっぱいの時期だと思います。食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、お友達との給食が待ち遠しく、ほっとする時間になるよう、給食室から願っております。給食に携わる職員一同、おいしい給食づくりに励んでいきたいと思っております。



保育園給食について

1～2歳児は一日に必要な栄養素量の約50%を、3～5歳児は約45%を保育園で摂ります。

～持参するご飯の量の目安～

- ・年少児：90g
- ・年中児：100g
- ・年長児：110g



朝炊いたご飯を持参するようにしましょう。
ご飯が完全に冷めてから蓋をし、食中毒防止に努めましょう。



窒息・誤嚥事故防止のために

- ミニトマトやぶどうは1/4にカットして提供します。
- うずらの卵、ナッツ類、さくらんぼ等、窒息の恐れがある食材は使用せず、安全・安心な給食を提供します。
- 1～2歳児には餅や白玉団子は提供せず、ご飯等の代替食材で対応します。



この他にも、調理方法や食べ方を工夫・注意し、食経験の幅を広げていきます。ご家庭でもよく噛んで食べることを伝え、楽しい食事の時間にしましょう♪



朝ごはんを食べて

登園しましょう

楽しくておいしい給食のために・・・

こどもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食を作っています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- ①旬の食材を使う
- ②だしから、すべて手作りする
- ③硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

人気のカレーや麻婆豆腐も市販のルーや素を使わず、調味料から手作ります

朝ごはんはなぜ大切？

朝ごはんの主な役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。

朝ごはんを食べてこないと、昼食までにエネルギー切れになってしまい、思い切り遊ぶことができなくなってしまうかもしれません。朝ごはんを食べ、保育園でたくさん遊びましょう！

