



給食だより

令和4年4月号
杉並区保育課



ご入園、ご進級おめでとうございます。

春の暖かな陽ざしの中、新年度がスタートしました。お兄さん、お姉さんたちが使っていた部屋に移り、子どもたちの心もうきうきわくわくしていることでしょう。

「給食だより」では、ご家庭での参考になるよう「食」に関する情報を掲載していきます。

○ 給食内容について

栄養士が各園の職員の意見を取り入れながら作成した、栄養バランスの摂れた献立を全園で使用し、各園の調理室で調理し、提供しています。

- * 昆布やかつおぶし、煮干などでだしをとり、自然のおいしさを味わえるように、薄味で手作りを基本にした給食です。
- * 安全性を考慮して、果物・トマト以外はすべて加熱し、生野菜は提供していませんが、野菜本来のシャキシャキ感を残すように、調理方法を工夫しています。
- * 食品添加物を使用した食品は極力使わず、旬の食材を使って季節感を出したり、七夕献立などの行事食献立も工夫し、提供しています。

○ 展示食をご覧ください

給食の実物展示をしています。お子さんと「今日は、何を食べたの?」と会話を楽しんだり、どのくらいの量を食べているか、家庭での食事作りの参考にされるなど、ご活用ください。

○ [給食の安全性について] [食物アレルギーがあるお子さんの保護者の方へ]

別紙をご覧ください。

○ 簡単メニューをお配りしています

毎日の夕食づくりの参考になるよう、毎月2品の簡単メニューを紹介しています。杉並区公式HP子育てサイトにも献立表等とともに掲載しています。



< 保育園給食栄養目標量について >

食事の割合	家	保育園			家
	朝食	朝おやつ	昼食	午後おやつ	夕食
1~2歳児	25%	6%	30%	14%	25%
		50%			
3~5歳児	27%		30%	13%	30%
		43%			

※保育園の給食給与(おやつ含)は、1日に必要な栄養量の1~2歳児は、50%
3~5歳児は、43%
延長補食は、7~10%
で提供いたします。

朝食と夕食は家で、
しっかり摂りましょう。

※延長補食の比率は、7~10%程度提供しています。

保育園給食栄養目標量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
1~2歳児	470	16~24	10~16	225	2.3	200	0.25	0.3	20
3~5歳児	560	18~28	12~19	260	2.4	215	0.3	0.34	22