



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。

<家庭と保育園の食事の割合>

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

朝食と夕食は家で、
しっかり摂りましょう！



※保育園の給食(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。

<保育園給食栄養目標量について>

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

日本人の食事摂取基準(2020年版)に基づき算定

その日の給食の展示と 食材の産地を表示しています

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ご覧いただき、家庭での食事作りの参考にご活用ください。



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、毎月簡単メニューを紹介しています。

簡単メニューのバックナンバーは杉並区公式HPに掲載中ですので、是非参考にしてください。

杉並区の公式HP⇒「すぎなみ子育てサイト」
⇒「区立保育園給食」⇒「簡単メニュー」

