



給食だより



2026年4月
鈴鹿市立保育所

今月の給食目標 みんなで楽しく食べよう

保育施設では給食をとおして、食べ物と健康についての知識や手洗いの習慣、食事のマナーなどを身につけて欲しいと考えています。また、ともだちと一緒に食べる、心の触れ合う場として豊かな人間関係を育んでいきたいと思ひます。



◆ 保育施設では次のことに配慮して給食を実施しています。

◇ 心身の成長、発達に必要な栄養量の確保

乳幼児期は発達の著しい時期です。健康で元気なからだの基本を作るために十分な、バランスの良い食事を心がけています。

◇ こどもにあった食べやすい調理、薄味料理

それぞれのこどもの年齢、発達に合わせた調理をしています。また、生活習慣病予防のため、薄味調理をしています。

◇ 心を潤す食事、楽しい雰囲気の中での食事

給食の時間が大好きな時間になるよう、おいしい食事作り、雰囲気作りを心がけています。

◆ 保育施設の給食

3歳未満児と3歳以上児に区別されます。

☆ 3歳未満児（1～2歳）…午前のおやつ、昼食、午後のおやつ

☆ 3歳以上児（3～5歳）…昼食、午後のおやつ



1日に必要と推定されるエネルギー量のうち、保育施設の給食で3歳未満児は50%（475kcal）、3歳以上児は43%（560kcal）が摂取できるように計画し実施しています。



☆ 離乳食は「授乳・離乳の支援ガイド」に基づき、家庭と連携し、ひとりひとりに合った離乳食を実施していきます。



朝ごはんを食べよう！！

朝起きた時のからだは、エネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。

また、水分や食事をとることが腸への刺激になり、排便を促します。『早おき→朝ごはん→うんち』の生活リズムを作りましょう。

こどもの胃はまだ小さいので、3回の食事と1～2回の間食でようやく1日に必要な栄養がとれます。おともだちとたくさん遊べるように、朝ごはんを食べましょう。

