



令和4年4月  
京丹後市 子ども未来課

新年度を迎え、新生活がスタートしました。

毎日元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が基本になります。

親子一緒によい生活リズムを身につけ、健康な体づくりをしましょう。

みんなで食べる給食は、子ども一人一人の体と心の成長を支えるため、おいしく、楽しい時間になるよう取り組んでいきます。

給食以外も菜園活動やクッキング活動、食育教室などを通し、楽しみながら食育を進めていきます。ご家庭でも食べることの大切さを再確認していただき、食事時間を楽しみましょう。一年間どうぞよろしくお願いいたします。

### ☆ 朝ごはんを食べよう！



朝食は一日の生活のスタートです。

朝起きたときの身体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、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとボーッとしたりケガをしやすくなったり、イライラしたり、元気に遊ぶこともできません。また、一度にたくさん食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。友達と元気いっぱい活動ができるよう、朝ごはんをしっかり食べましょう！



### 献立紹介

さばのカレームニエル (大人2人、子ども2人分)

4/28 に提供予定です

鯖切り身 6切れ  
酒 小さじ1強  
食塩 少々  
カレー粉 少々  
片栗粉 大さじ3  
油 大さじ1

- ① 鯖の切り身に酒と食塩、カレー粉をふる。
- ② ①に片栗粉をまぶし、油をしいたフライパンで両面こんがり焼く。

(子ども1人分：エネルギー141kcal、食塩0.4g)

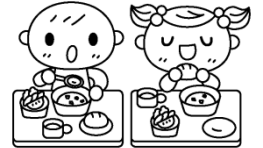
魚が苦手でもカレー風味で美味しく食べられます♡

### ☆ 給食について ☆

心身の発育・発達が生涯で最も盛んな乳幼児期は、健全な成長のために、たくさんの栄養が必要です。そのため、給食(昼食・間食)は、1日の必要栄養量の45%を補えるよう、栄養士が献立をたてています。

朝食	昼食	間食	夕食
25%	30%	15%	30%

※0.1,2歳児は2回の間食で15%を満たします。



### ☆ 昼食・間食

区分	時間	離乳食児童	離乳完了~2歳児	3~5歳児
午前間食	9:30~10:00	ミルク	牛乳	
昼食	11:15~12:00	離乳食+ミルク	完全給食	
	11:30~12:00			完全給食
午後間食	15:00~15:30	ミルク	牛乳+補食(基本)	

日により牛乳のない日もあります

補食は、手作りのものや果物を中心に提供しています

### ☆ 献立表・食育だよりの発行(毎月)・展示食

- ・献立表は、給食の献立と使用食材を表示します。ご家庭の食事にお役立てください。また、アレルギーの新規発症を予防するため、食べたことのない食材は、事前にご家庭で食べ、症状が出ないことを確認してください。
- ・食育だよりは、食に関する情報や給食レシピを掲載します。
- ・展示食は、昼食と間食の展示をします。ぜひお迎えの時にご覧ください。

### ☆ 食物アレルギーに伴う対応食

※ 給食で使用するマヨネーズは、卵を含まないものを使用しています。(誤食予防のため)

アレルギーと診断され、食物除去療法による治療をされている場合、「生活管理指導表」に基づき次のような対応をします。必ず提出してください。ご理解、ご協力をお願いします。

- ・毎月の献立内容について保護者とこども園・保育所で協議し、共通の認識を持ち対応します。
- ・除去及び代替食を提供しますが、原因食物は完全除去を基本とし対応します。しかし提供が困難な場合は、ご家庭からの持ち込みをお願いすることがあります。
- ・誤食による事故防止のため、料理は専用の食器に配膳します。
- ・定期的に受診をし、結果をお知らせください。