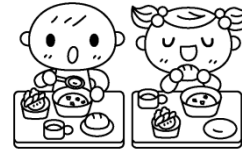


食育だより

令和5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。ご家庭でもお子さんと一緒に食べることを大切に食事時間を楽しんでください。一年間どうぞよろしくお祈りします。

★ 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と食べましょう！

★ 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となります。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	～離乳後期	離乳完了期～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ます

★ 献立紹介 ★

4/12

さわらのレモンソース（大人2人分 子ども2人分）

さわら 6切れ
塩 少々
酒 ①1
片栗粉 ③3
酢 ①1
レモン汁 ①1
A 砂糖 ①1
みりん ②2
しょうゆ ①1弱
パセリ粉
揚げ油

- ① 魚の切り身に塩と酒をふる。
- ② ①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ Aの調味料を鍋に入れ、一煮たちさせ、レモンソースを作る。
- ④ 揚げた魚を③のソースで和え、パセリ粉をふる。

（子ども1人分：155kcal）



ご家庭でのお子様の様子や出来事、また普段感じられていることなど、お聞かせいただくと幸いです。 栄養士より

★ 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。ご家庭の献立作成や食育にお役立てください。また、保育所・こども園でのアレルギーの新規発症を予防するため、これまで食べたことのない食材がないか確認をお願いします。さらにご家庭で、旬の食材を中心に、色々な味を経験していただきますよう併せてお願いします。
- ・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ので、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。
- ・定期的を受診をし、結果をお知らせください。