



食育だより

令和7年4月
京丹後市 こども未来課



新年度を迎え、新生活がスタートしました。

毎日を元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が基本です。親子一緒によい生活リズムを身につけ、元気に過ごしましょう。特に朝ごはんは、一日のスタートのための大切な食事です。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。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となります。朝食をしっかり食べて、登所・登園しましょう。

保育所・こども園でみんなと食べる給食は、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の食事時間を楽しんでください。一年間どうぞよろしくお願いします。

☆ 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）で、1日に必要な栄養量の45%（3歳以上児）～50%（3歳未満児）を補えるような献立にしています。

給食で提供

☆3歳以上児	朝食 25%	昼食 30%		間食 15%	夕食 30%
☆3歳未満児	朝食 25%	間食 10%	昼食 30%	間食 10%	夕食 25%

☆ 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(ミルク)	牛乳	
昼 食	11:15～12:00	離乳食+ミルク	離乳食	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(ミルク)+補食	牛乳+補食(基本)	

※午後間食に牛乳のない日もあります。

☆ 離乳食

離乳食を提供するにあたり「離乳食 食材チェック表」を記入いただき、月に一度、給食検討会議を行い、ご家庭と共に離乳食を進めていきます。ご家庭では、給食で使用する食材をあらかじめ使用し、給食で提供できるようご協力をお願いします。

☆ 献立紹介 ☆

おかから入りナゲット（大人2人、子ども2人分）

4/30

鶏ひき肉	150g	食塩	少々
おかから	120g	コンソメ	3g
木綿豆腐	120g	片栗粉	③弱
玉ねぎ	60g	揚げ油	適量
にんにく	少々	ケチャップ	適量
しょうが	少々		

- ① 木綿豆腐は水切りする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 全ての材料を混ぜ合わせ、よくこねる。
- ③ 形成して油で揚げる。

（子ども1人分：151kcal）

ふのラスク（子ども6人分）

4/18

焼麩	18g
油	18g
砂糖	18g

焼麩を油、砂糖の順に絡め、オープン（オープントースター）で焼く。表面がアメ色になったら出来上がり。

（子ども1人分：49kcal）

☆ 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。お迎えの時に、ぜひご覧ください。

☆ 食物アレルギーに伴う対応食

- 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。
 - ・定期的に受診をし、結果をお知らせください。

※ 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）

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、お聞かせいただけると幸いです。
栄養士より

