

食育だより

令和8年4月
京丹後市 ども未来課



新年度を迎え、新生活がスタートしました。

保育所・こども園での給食は、子どもたちの心と身体の健やかな成長を支え、また友だちや先生と一緒に食べる中で育つ気持ちや、食べてみようとする意欲も大切にしています。ご家庭でも「今日の給食はおいしかった?」など、保育所・こども園での様子を聞いたり、「よく頑張ったね」「おいしいね」などの会話をする中で、食事時間が楽しい時間になるよう一緒に取り組んでいきましょう。

ま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。

★ 献立紹介 ★

4/14

ビビンバ風ナムル (大人2人、子ども2人分)

豚ひき肉	180g
にんにく	3g
しょうが	3g
砂糖	小さじ2
A みそ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
小松菜	150g
もやし	180g
にんじん	50g
コーン	50g
しょうゆ	大さじ1
B 砂糖	小さじ2
酢	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

- ① 豚ひき肉に、すりおろしたにんにくとしょうがを入れてフライパンで炒め、Aの調味料を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ② 小松菜、もやしは2cmの長さに、にんじんは2cmの千切りにし、茹でて水気をしぼる。Bのナムル液で野菜、コーンを和える。
- ③ ①②をご飯に盛付ける。

(子ども1人分(ご飯なし): 104 kcal)

子どもに人気のメニューです

★ 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

- 食物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。
- ・毎月の献立内容を保護者とこども園・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、お聞かせいただくと幸いです。

栄養士より

