



## 保育園での食事

令和4年度 中山保育園

入園・進級おめでとうございます。

新しい環境での生活が始まり、子どもたちは不安や緊張でいっぱいの毎日だと思います。特に新しく入園する子どもにとっては、初めての給食も始まります。給食には、好きなものだけでなく、食べ慣れていないものや苦手なものもでてきますが、調理方法や雰囲気作りなどを工夫して楽しくおいしく食べられるよう、子ども一人ひとりの“食べる力”を育てていきます。

### 乳幼児の食事の役割



子どもたちは成長のために多くの栄養素が必要ですが、大人と比べて胃が小さく、消化機能も発達途中です。そのため3回の食事だけでなく、おやつも大切な食事と考えます。

保育園では、お友だちと楽しく食事を通して、成長・健康づくりに必要な栄養素をとるだけでなく、いろいろな食品の味・食感を体験し、望ましい食習慣を身につけていきます。

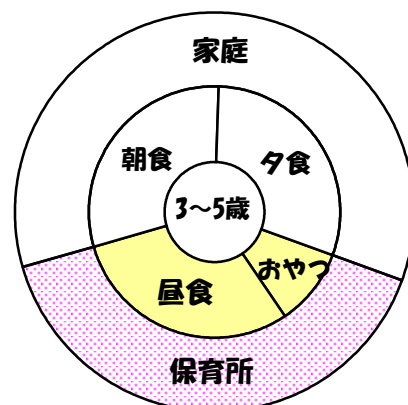
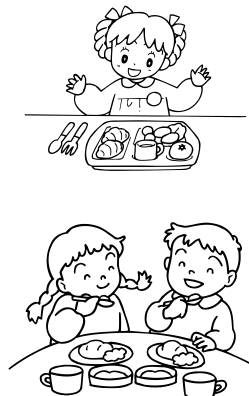
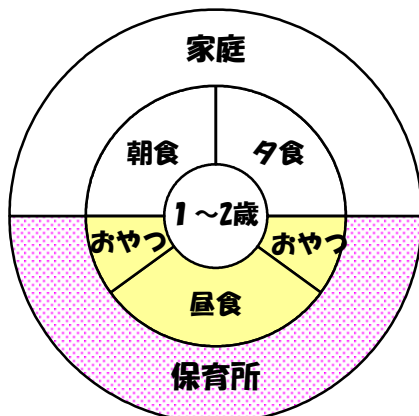
給食とおやつ、そして何より朝と夕の家庭での食事は、子どもたちが元気に過ごすための基本であり、1日の生活リズムを整えるポイントになります。

### 保育園での給与栄養量のめやす



保育園の食事では、1日に必要な栄養量のうち、3歳未満児ではおよそ50%、3歳以上児ではおよそ45%が摂取できることを目安にしています。

献立は毎月2週間サイクルです。これは、子どもたちは初めての食べものにはなかなか手が出ませんが、繰り返すことで慣れて食べられるよう促すためです。



子どもたちが早く新しい生活に慣れるようあたたかく見守り、元気に保育園に登園させてあげましょう。