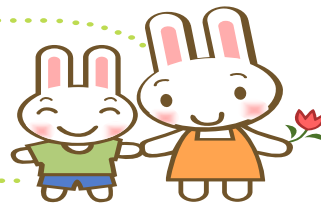




食育だより  
ふたばっこ



令和7年度 4月号  
認定こども園  
第二双葉幼稚園  
栄養士 田中 友子

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。給食以外にも、年長、年中、年少児の試食会や、みんなで作る、おにぎりパーティーなど、楽しみながら食育活動を進めていきます。園では、みんなで育てた野菜を給食にも使用しています。ご家庭でも食べる事の大切さを再確認していただき、食事の時間を楽しみましょう。一年間どうぞよろしくお願ひ致します。

### ☆給食について・・・☆

心身の発育・発達が生涯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・おやつ）は1日の必要栄養量の、約45%を補えるよう、献立を作成しています。

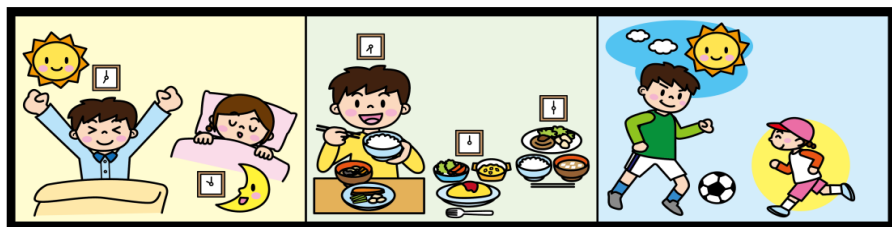
朝食 25%	昼食 30%	おやつ 15%	夕食 30%
-----------	-----------	------------	-----------

※0,1,2歳児は、2回のおやつで15%を満たします。



### ★心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!!★

- ・早寝・早起きを心がける。
- ・3食しっかり食べる。
- ・日中に元気に体を動かす。



### ☆食物アレルギーに伴う対応食について☆



アレルギーがあるお子様は、医療機関に受診して頂き、「アレルギー除去食に関する診断書」に基づき次のような対応をいたしますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

- ・毎月の献立内容について、事前にアレルギー食材にチェックした献立表をお配りします。ご家庭でご確認をお願いいたします。
- ・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いたします。
- ・「アレルギー除去食診断書」は、医師の診断に応じて年に一回～二回提出していただきます。

### ☆昼食・おやつについて☆（離乳食児ミルクは個人差あり）

区分	時間	離乳食児	離乳完了～2歳児	3～5歳児
朝おやつ	9:10～	ミルク	牛乳+おやつ	
昼食	11:00～	離乳食+ミルク	完全給食	
	11:30～			完全給食
午後おやつ	15:10～	ミルク		手作りおやつ

給食は、園の給食室にて、毎日手作り給食を提供します。園で定める栄養目標量を確保し、食品構成基準に基づいて食品を選択し基準を満たすよう組み合わせています。嗜好や体験が広がり、深まるよう食品の種類、旬の食材を使用し料理の組み合わせに配慮しています。おやつは、園児にとって食事の一部として重要です。さくらぐみ、たんぼぐみの朝のおやつメニューは、牛乳と一緒に、ビタミン・ミネラル豊富な、いりこ、昆布、せんべい・ウエハース、ビスケット、果物、チーズを提供します。お昼からのホームクラスのおやつも給食で不足する栄養分を補うためと、子ども達が笑顔になるような美味しいおやつを取り入れています。なお、献立表、食育だよりはコードモンにて配信していますが、紙でのご希望の方は各クラス担任までご連絡ください。（アレルギーのお子様は事前に献立表にて除去、代替メニューを記載してお渡しいたします。離乳食のお子様は、食べた食材メニューを担当がノートに書いてお知らせいたします。）