



入園・進級おめでとうございます。

新入園児は、みんなで食べる給食や環境の変化に慣れるまで、時間がかかることでしょう。

ご家庭ではゆとりのある食事を心がけ、量は少なくとも栄養バランスの良い内容であるようにご配慮ください。



平成30年4月号 御殿場市福祉事務所 保育幼稚園課

保育園・こども園の給食についておしらせ

＜離乳食＞

- 5・6か月頃 ……離乳食と必要に応じたミルク
- 7か月～ 9か月頃 ……離乳食と必要に応じたミルク
- 9か月～18か月頃 ……離乳食と3時のおやつ、必要に応じたミルク

＜3歳未満児＞

10時のおやつ、昼食(完全給食・ごはんとおかず)、3時のおやつ
1回に食べる量が少ないことや、消化吸收の面から10時のおやつも提供します。
昼食(ごはん、おかず)と3時のおやつで1日に必要な栄養量の50%をとれるようにしています。

＜3歳以上児＞

昼食・副食(おかずのみ)、3時のおやつ
昼食(おかず)とおやつをあわせて1日に必要な栄養量の45%をとれるようにしています。

※アレルギー用除去食は 医師の診断がある場合に限り提供を

＜給食材料＞

当日新鮮な食材を購入し、ひとつひとつ手作りで提供しています。

また、地場産品を積極的に取り入れています。

＜調理＞

保育園等の給食は各園で調理し、天然のだしを使用するなど、素材の味を生かす薄味を基本にしています。食中毒予防のために衛生管理を徹底しています。そのため生野菜の提供はしていません。

子どもたちが給食の時間を
楽しみにしてくれるように、
おいしく安全な給食づくりを
めざしています。



保育園・こども園における食育の目標

食育を行う目的…子どもが、大人になっても健康な生活を営めるよう自分自身で、よりよい食事や食品、食習慣やマナーを選択できる力を身につけさせること。

授乳期・離乳期 — 安心と安らぎの中で 食べる意欲の基礎づくり —

- ① 安心と安らぎの中でミルクを飲む心地よさを味わう
- ② いろいろな食べ物を見て、触って、味わって、自分で進んで食べようとする



幼児期 — 食べる意欲を大切に 食の体験を広げよう —

- ① おなかがすくリズムがもてる
- ② 食べたいもの、好きなものが増える
- ③ 家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう
- ④ 栽培、収穫、調理を通して、食べ物に触れはじめる
- ⑤ 食べ物や体のことを話題にする



☆ 保育園・こども園では、毎日の生活と遊びの中で、食育を行っています。

☆ 楽しく食べること、食に関する体験を積み重ねることで「食への関心」を育みます。

給食献立から 回鍋肉(ホイコウロウ)



《作り方》

《材料 大人 4人分》

豚肉薄切り肉 (肩ロースまたはモモ肉) 250g
 キャベツ 300g(大きな葉、約6枚)
 ピーマン 20g(S1個)
 人参 30g
 玉葱 80g
 生姜 少々
 んにく 少々
 てんめんじやん 大さじ1
 砂糖 小さじ1強
 しょうゆ 小さじ2
 酒 小さじ1
 炒め油 適宜

- ① 豚肉は、3つぐらいに切る。
生姜は、すりおろす。
人参は、薄いたんざく切りにする。
玉葱は、縦に薄切りにする。
- ② ボールかバットにAの調味料を合わせて入れておく。
- ③ 薄切り肉は、1枚ずつはがして②の合わせ調味料の中へ入れていき、下味をつける。
- ④ ③の肉を1方によせ、その横に、人参、玉葱を入れ下味をつける。
- ⑤ フライパンを熱して油を敷き、肉を入れ、焼き付けるように炒めて、いったん器に取る。
- ⑥ さらに、油をたし、人参、玉葱の順に炒める。
人参がしんなりしたら、⑤の肉をもどして炒め合わせる。

