



三光幼稚園・三光保育園  
**三光食育だより**  
 2018年 4月号  
 三光幼稚園給食室



左：ランチルームで食べるはじめました（たんぼぼ）



右：さっそくおかわり！

**ご入園・ご進級おめでとうございます**

幼稚園のランチルームでは、あすなろや保育園のお友だちが、今日も元気に給食やお弁当を食べています。

今年度も、美味しい給食と子どものより良い食習慣づくりを目指した食育に力を注いでまいります。たくさん遊んで、食べて、寝て、心も体もすくすくと大きく成長してほしいと願っています。



**食育目標**

園では、「食を通じて、自らが健康に生きる力を養うこと」を目標にして、5つの柱を大切にしています。

**①食と健康**

正しい生活習慣を身につけ、健康な体と心を育てます。

**②食と人間関係**

友達と楽しく食べ、人に関わる力を育てます。

**③食と文化**

和食や郷土料理を通して、日本の食文化に触れます。

**④いのちの育ちと食**

食べ物に感謝し、いのちを大切に作る心を育てます。

**⑤料理と食**

栽培活動や調理体験、様々な味や食感を体験します。

また、1学期の目標は、

**「みんなと食べる・楽しく食べる・食欲を育てる」**

です。心地よい食環境というのは、食事を美味しいと感じる要素のひとつです。自然と食欲も湧いてきます。お友だちや先生と食事を囲んで、楽しく食べてほしいと思っています。給食カードは、1学期は使用しません。お子さまが「全部食べたよ」「おいしかったよ」とお話しした時は、「良かったね！」とほめてあげてください。

☆ **給食室より** ☆

幼稚園の給食は、5月2日（水）から始まります。

給食スタッフは、管理栄養士、調理師、調理員の計8名です。

4・5月の給食は子どもたちが自分で食べることに重きをおきますので、メニューを食べやすいものにしてまいります。ご理解の程、よろしくお願いたします。

また、食育だよりの裏面には、西九州大学健康栄養学科の先生方からの寄稿を掲載していきます。どうぞお楽しみに♪



**～給食の内容～**

- 1、献立表…前月の月末に献立表を配布します。旬の食材や地場産物を極力使用した季節に応じたメニューになっていますので、楽しみにしてください。
- 2、誕生会献立…毎月、誕生会の日には子どもが喜ぶメニューを提供します。しかし、幼稚園では4月と8月は給食がない（あすなろのみ実施）ため、その日は全員にお菓子をお渡ししています。
- 3、食品の安全面…食材はできるだけ地場産物を使用し、着色料や添加物の少ないものを選んでおります。また、国産のものを優先していますが、外国産をやむを得ず使用する時は、産地やメーカーを吟味しておりますので、ご理解ください。
- 4、衛生面…食中毒防止のため、原則、食材は加熱しております。野菜も、生野菜は提供いたしません。
- 5、原則、当日手作りの給食です。春巻き、フライ物などの既製品は使用しません。

園の給食は、単におなかを満たすだけの食事ではなく、心と体の健康を育み、正しい食事のあり方やマナーを学ぶ時間です。ご家庭での温かいお声かけやご協力を得ながら、園と家庭の二人三脚で食育を進めていきたいと思っておりますので、よろしくお願いたします(\*^\_^\*)

●●●給与栄養目標量●●●

本園では、下記を目標に献立を作成しています。

	【幼稚園】		【保育園】	
	2歳児	3～5歳児	1～2歳児	3～5歳児
エネルギー	400kcal	510kcal	500kcal	630kcal
たんぱく質	16g	20g	19g	25g
脂質	11～13g	14～17g	14～16g	16～21g
カルシウム	160mg	200mg	200mg	300mg
鉄	1.8mg	2.2mg	2.0mg	2.5mg
ビタミンA	160μg	180μgRE	200μgRE	250μgRE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.20mg	0.28mg	0.25mg	0.32mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.25mg	0.32mg	0.30mg	0.36mg
ビタミンC	16mg	18mg	20mg	25mg

※【幼稚園】 2歳児：10時おやつと昼食  
 3～5歳児：昼食のみ

【保育園】 1～2歳児：10時おやつと昼食、15時おやつ  
 3～5歳児：昼食と15時おやつ

※あすなろの15時おやつは100kcal前後となっています。