



三光幼稚園・三光保育園  
**三光食育だより**  
 2026年5月号  
 給食室



左) 給食室を見学しました！



右) カレーライスおいしいよ♪

**給食室を見学しました**

年長児を対象に、給食室の見学をしました。みんな厨房の中を興味津々にのぞいたり、給食で実際に使っている大きな器具に触れてもらいました。「大きい！すごい！」と両手を広げてボウルに触れたり、大きな釜に驚いている様子でした。最後は、みんなが食べ残した残菜をみてもらいました。一人が少しだけ残しても、みんなの分が集まれば、たくさんの量になって捨てないといけないということ、給食ができてみんなが食べるまでに多くの人関わっていることを話しました。残菜を見て、「もったいない」「悲しい気持ちになる」といってくれたお友だちもいました。子どもたちの食べることができる食材が少しでも増えて、給食がもっと楽しみになるように、サポートしていきたいと思います。

**〇〇〇給与栄養目標量〇〇〇**

本園では、下記を目標に献立を立てています。

	【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	360kcal	450kcal	480kcal	610kcal
たんぱく質	15.0g	18.0g	18.0g	23.0g
脂質	11.0g	13.0g	13.5g	18.0g
カルシウム	150mg	180mg	200mg	250mg
鉄	1.8mg	2.2mg	2.0mg	2.5mg
ビタミンA	160μgRE	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。

**3歳未満児に付く「付加食」とは？**

幼児期は、体重や食べられる量が少ない割に、多くのエネルギーや栄養素を必要としています。しかし、消化器官の機能も未熟であり、胃の容量が少ないため1日3回の食事だけでは必要な量を満たすことが難しいという特徴があります。例えば、体重1kgあたりに必要なたんぱく質は、3~5歳児よりも1~2歳児の方が多くなっています。(下記の表のとおり) このことから、1~2歳児食(以下「未満児食」)は3~5歳児(以下「以上児食」)よりもたんぱく質や鉄が満たせる内容にする配慮が必要になります。

例) 男児	参照体重 (kg)	たんぱく質推奨量 (g)	体重1kgあたりのたんぱく質推奨量 (g)
1~2歳児	11.5	20	1.74
3~5歳児	16.5	25	1.52

本園では、以上児食の70%量を未満児に提供しています。しかし、未満児の給与栄養目標量を満たすことが難しいため、「付加食」で不足するたんぱく質や鉄を補うようにしています。10時のおやつでは、エネルギーや栄養素、水分の補給が出来るように配慮しています。

※参考【佐賀県保育所給食栄養管理の手引き】より一部抜粋

**新生活の「疲れ」が出ていませんか？**

新年度から1か月、毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

**食事** 朝・昼・夕の3食を決まった時間に

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります

**睡眠** 早寝・早起きをしよう

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

**運動** 日中は体を動かしましょう

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。