

保育園・幼稚園食育だより

令和7年4月

糸魚川市教育委員会事務局 こども課



ご入園、ご進級、おめでとうございます

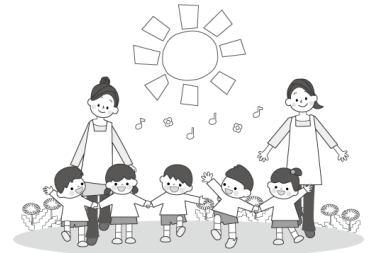


保育園・幼稚園の給食では、お子さんの成長に合わせた栄養バランスのとれた食事をとることはもちろん、お友だちと一緒に食事をする中で、楽しみながら食べ、「食」を大切にする心を育てる「食育」も重視しています。正しい配膳の仕方や食事のマナー等も身につくよう取り組んでいます。

<給食の内容>

1～2歳児：午前のおやつ、昼食、午後のおやつを提供します。

3～5歳児：昼食、午後のおやつを提供します。



<給食の栄養目標量>

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	塩 分 (g)
1～2 歳児	1日の目安量	925	30.1～ 46.3	20.6～ 30.8	425	2.75 未満
	給食の目標量	460	15.0～ 23.0	10.2～ 15.3	210	1.20 未満
3～5 歳児	1日の目安量	1275	41.4～ 63.8	28.3～ 42.5	575	3.50 未満
	給食の目標量	510	16.6～ 25.5	11.3～ 17.0	230	1.50 未満

※「日本人の食事摂取基準 2025 年版」に基づき算出

※1日の目安量のうち、給食では1～2歳児：50%程度、3～5歳児：40%程度を提供します。

<給食の野菜量について>

給食の野菜量は、1～2歳児70g、3～5歳児90gが摂取できるよう献立を作成しています。給食だけではなく、ご家庭でも野菜が食べられるようにお声かけをお願いします。



<給食の味付けについて>

給食での塩分目標量はごく僅かですので、味付けは薄味にして、食品そのものの味を生かした調理の工夫をしています。

子どもの頃から塩分・糖분을控えた味付けで将来の生活習慣病を予防しましょう。



参考：年代別食塩目標量（g 未満）

年齢	男性	女性
6～7歳	4.5	4.5
8～9歳	5.0	5.0
10～11歳	6.0	6.0
12～14歳	7.0	6.5
15歳以上	7.5	6.5

こどものおやつは4回目の食事です

こどもの胃袋の容量は小さいです。一度にたくさんの量を食べることができないので、1日3回の食事だけでは必要な栄養素を十分に摂ることができません。足りない栄養素を補うためにおやつを食べます。大人のおやつの時間はリフレッシュや気分転換などの意味がありますが、こどものおやつには補食の役割があります。そのため、「おやつ＝お菓子」とは限りません。おやつには食事の代わりとなるような食品がおすすめです。

□おやつの時間と回数

おやつの時間を決めて、毎日だいたい同じ時間帯にあげることが大切です。

回数の目安：1～2歳児 午前1回と午後1回

3～5歳児 午後1回

※次の食事との間が2時間以上あくようにしましょう。

□おやつの目安量

おやつは1日の必要エネルギー量の10～20%が目安です。食事にひびかない量にしましょう。

1～2歳児：100kcal～150kcal 程度（1回 50kcal 程度）

3～5歳児：150kcal～200kcal 程度

【食品のエネルギー】

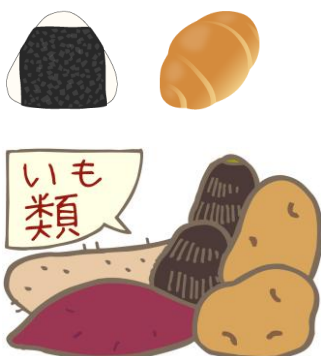
					
牛乳 100mL	ヨーグルト (80g)	チーズ (15g)	小さいおにぎり1個 (50g)	バナナ 1/2 本 (50g)	ふかしいも 1/4 本 (50g)
61kcal	52kcal	47kcal	78kcal	47kcal	64kcal

□おやつを選ぶポイント

- 1 3回の食事では摂れないものを選びましょう。
- 2 水分を補給しましょう。糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。
- 3 次の食事の妨げにならないものを選びましょう。
- 4 味の濃いもの、油脂の多いもの、食品添加物を多く使用しているものを避けましょう。

おやつにおすすめの食品

穀類



乳製品



野菜

- ・とうもろこし
- ・トマト
- ・スティックきゅうり
- ・枝豆 など

果物

