



駒場認定こども園

2024年4月1日発行



ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから始まる園生活に心を躍らせていることでしょう。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味を持てるような環境づくりに努めてまいりたいと思います。食育だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

## 駒場認定こども園の給食



### 【献立について】

厚生労働省の食事摂取基準に基づき、栄養バランスを考慮したメニューを提供しています。

おやつは毎日手作りしています。

(希望保育など、園児の少ない時は市販のおやつが出る場合もあります。)

玄関にて使用食材の産地を掲示したり、給食のサンプルを展示していますので、ぜひご覧ください。

### 【おとぶけ給食】

平成30年度から月に1回程度、音更町で生産された農畜産物を取り入れた「おとぶけ給食」を提供しています。

給食を通して、地元で様々な食材が作られていること、美味しいものがたくさんあることを子どもたちに知ってもらうための取り組みです。食材はJA産(などの野菜)を使用しています。

### 【レシピ紹介】

給食メニューのレシピを、クックパッドにて公開しています。本園のホームページよりご覧ください。また、玄関の展示横にもレシピを置いていますのでご自由にお持ちください。



## おやつって必要なの？

子どもは1回に食べることができる量が少ないので、朝・昼・夕の食事だけで十分に栄養を摂ることが難しいです。そこで、足りない栄養を補うために食べるのがおやつです。

「第4の食事」とも考えることができますね。

適量は、1日に必要なエネルギーの約10% (100~150kcal) です。

「おやつ」=「お菓子」ではなく、果物や牛乳・乳製品、いも類などを取り入れ、カルシウムやビタミンなどの栄養を摂れると良いですね。



よろしく  
お願いします



管理栄養士の藤田です。1年間よろしくお願いいたします。当園の給食は十分な衛生管理のもとで、お子様の成長や健康のために栄養バランスを考えてつくっています。地場産物を活用した献立や季節の行事食、年中・年長を対象とした食育を計画していますので、楽しみにしてください。

質問などあればお気軽にお声掛けください！