

保育園の給食について

保育園の給食とは？



保育園の給食は、栄養士などにより栄養管理された食事が決まった時間に提供され、生活リズムを整えることにつながっています。

子どもたちにとって、おいしく楽しい時間となるように、調理室からは衛生的に提供し、保育室では保育士等が寄り添い、安心して食べられる環境を心がけています。

- ・安心安全な給食
- ・子どもに必要なエネルギーや栄養素
- ・季節感や行事に合わせた献立
- ・バラエティに富んだ献立
- ・サイクル献立を採用し、食事に慣れる環境づくり



- ・食事が楽しい時間になるような環境づくり
- ・園庭などで育てた野菜等の収穫体験
- ・クッキング保育
- ・食事支援（食事マナーや食具の持ち方など）

<給食費について>

3歳児クラス以上は給食費が実費徴収されます。

- ・主食費（お米・パン・めん等）
- ・副食費（おかず・おやつ・飲み物等）

※金額については

戸田市保育所一覧（予定）の「幼児組給食費」をご確認ください。

タイムスケジュール

子どもが一度に食べられる食事量は必要エネルギーに比べて少ないため、保育園ではお昼の他におやつを提供しています。基本的に0・1・2歳児クラスは午前と午後に、3歳児クラス以上は午後に食べます。

〜〜ある日の給食〜〜

9:00	午前おやつ	牛乳（麦茶）と、かぼちゃポーロ
11:10	お昼	離乳食 おかゆ・白身魚のほぐし煮・白和え・すまし汁
11:30		幼児食 ごはん・ぶりの照り焼き・白和え・すまし汁・柿
15:00	午後おやつ	離乳食 ミルク・きゃべつがゆ
15:20		幼児食 麦茶・お好み焼き
19:00	軽食	麦茶・二色サンド

※適宜麦茶等での水分補給もあります



保育園入園までに…

- 「決まった時間に」「しっかり朝ごはんを食べる」習慣をつけておきましょう。家族そろっての朝ごはんが望ましいです。



食物アレルギーについて

入所が決まったら、全員にアレルギー調査票を記入していただきます。
心配事は内定した保育施設に相談しましょう。



<アレルギーがある場合>

- ・医師の指示のもと、食事提供を行います。（医師が記入した生活管理指導表の提出が必須）
 - ・施設側の設備やアレルギーの程度により対応が異なります。
→除去食・代替食・自宅から持参など
- アレルギーかも？と思ったら、必ず病院を受診し、医師の診断を受けましょう

離乳食について

- ・月齢や体の発達に応じて提供します。
- ・初めて食べる食材は、家で試してから、保育園で食べるのが原則です。
- ・母乳育児の場合、ミルクや哺乳瓶に積極的にチャレンジしましょう。



保育園入園までにやっておいてほしいこと



- 保育園に入ると、家庭以上に多種多様な食材を食べるようになります。
様々な食材にチャレンジしておきましょう。
- 母乳育児の方は、ミルクや哺乳瓶・マグなどに慣れておくようにしましょう。
スムーズに保育園生活に慣れることができます。

食事においても保育内容と同様に、各保育施設の方針がありますので、すべて上記のとおりとは限りません。

また、細かな点については、内定後の面談時や入所後に各保育施設でご相談ください。

♪保育園レシピ♪



<マカロニあべかわ>

【材料】

マカロニ:50g きなこ:20g
砂糖:10g 塩:ひとつまみ

【作り方】

- ①きなこ・砂糖・塩は混ぜ合わせておく。
- ②マカロニを表示時間通りゆでる。
- ③①と②を混ぜ合わせてできあがり。

<かぼちゃサラダ>

【材料】

かぼちゃ:200g
きゅうり:40g
マヨネーズまたはマヨネーズ風ドレッシング:40~50g
塩:少々

【作り方】

- ① かぼちゃは種をとり、皮をむいて大きめに切って、やわらかくなるまで蒸し器で蒸す。(電子レンジ可)
- ② 熱いうちに、かぼちゃをつぶして冷ます。
- ③ きゅうりは、薄い輪切りにして、塩を少しふり水をしぼる。
- ④ ②のかぼちゃに、③のきゅうりを入れ、マヨネーズと塩で和えたらできあがり。(お好みで湯がいた干しぶどうを入れてもおいしいです。)
※かぼちゃによって、マヨネーズの量を調整しましょう。