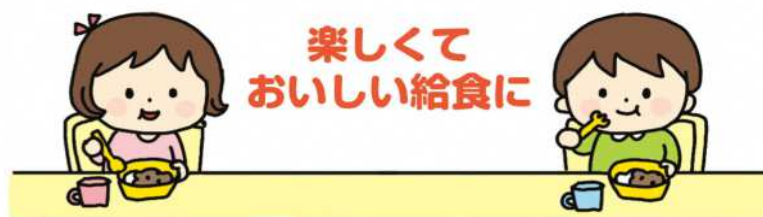




なかよし給食センター 令和7年4月

暖かな春風に包まれ、入園・進級の日を迎えました。初めまして、なかよし給食センターです。当センターでは、旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。



子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- ① 旬の食材を使う
- ② 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- ③ だしから、すべて手作りにする
- ④ 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

保育園の給食に慣れるために

＊初めのうちは、子どもたちも新しい環境の中で過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは、安心につながりますので、ご家庭でも話題にしてみてください。また、みんなで食事をすることの楽しさに気づけるよう、園の先生方のご意見を参考に、栄養士や調理担当者でお役に立てるよう協力し進めてまいります。

朝ごはんを食べましょう。

朝食は、体にプラスなことばかりです。

一日に必要な栄養量の目安

3～5歳児は一日1275kcal、1～2歳児で925kcal（ともに男女平均）必要とされています（日本人の食事摂取基準2015より）。保育園では、昼食+おやつで3～5歳児は一日のうちの40%を、1～2歳児は50%を摂取することが目安とされています。保育園の給食だけでは一日に必要な分を摂取できません。家庭で朝食や夕食をしっかり食べましょう。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

