

# 食育だより

4月

令和8年4月1日  
かすみ台第一保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

暖かい春の日差しに包まれて、ワクワク、ドキドキの新年度が始まりました。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作りに努めてまいります。よろしくお願いいたします。



## ★保育園の食事摂取基準

	エネルギー	たんぱく質	脂質
3歳未満児	470kcal	18.0g	16.0g
3歳以上児	550Kcal	23.0g	17.0g

子どもたちの身長・体重で変動する可能性があります

1日の食事摂取基準の3歳未満児は50%、3歳以上児は40%で設定しています。

## ★給食について

・チャイルドケアウェブにその日の給食を載せてあります。是非ご覧ください。

## ★食育

・食に関する様々な情報を定期的にお知らせしていきます。

## ★食材について

- ・食材は、できるだけ国産の物を使用し、安全・安心な給食を提供していきます。
- ・野菜や果物、魚等は旬の物を多く取り入れ、季節を感じられる献立を心がけていきます。
- ・出汁は、煮干・昆布・鰹節を使用し、薄味にすることにより食材本来の味や旨味を伝え、嗜好の幅を広げていきます。
- ・業者や保育園の都合で、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。



## 朝ごはんをしっかりと食べてきてください

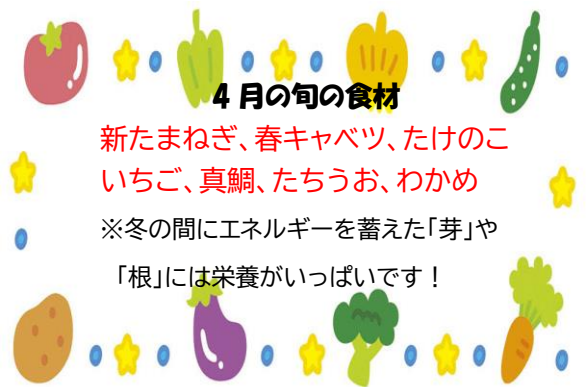
朝食は一日の生活のスタートです。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと、ボーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶ事ができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう。



## 食育ってどんなこと？

食育とは、さまざまな体験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食を営む力の基礎ができる乳幼児期は、重要な時期になります。



### 4月の旬の食材

新たまねぎ、春キャベツ、たけのこ  
いちご、真鯛、たちうお、わかめ

※冬の間にエネルギーを蓄えた「芽」や「根」には栄養がいっぱいです！