



すくすく Power

えいようだより

パワー

令和7年
4月

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

～毎月19日は食育の日～

ご入園、ご進級おめでとうございます。乳幼児期は、人の一生の中でも心身ともに最も成長・発育の著しい時期です。この時期の楽しい食卓は、健康づくりはもちろんのこと、心の成長にも大きく影響します。保育園でも食事を通して、一緒に食べる喜びや楽しさを伝えていきます。

◎大田区立保育園の給食

給食献立は、1日に必要な栄養量の1・2歳は約50%、3歳以上は約40%を目標量として作成しています。離乳食はこどもの発達に合わせた献立を作成しています。

献立例 ▶



給食の食材は旬の食材を使い、多くの食品や調理法をバランスよく組み合わせた献立にしています。



園の行事や伝承行事に合わせた料理を取り入れるなど、食を通じて行事や文化を理解し、関心をもてるようにしています。

こどもの日 ▶



大田区にちなんだ食材や地名を献立に取り入れ、地元食材や大田区を知るきっかけにしています。

馬込半白節成きゅうり ▶



給食で使用する「だし」は昆布、かつお節、煮干し、鶏ガラなどで取り、素材の味を生かした薄味にしています。



HACCPに基づいた衛生管理を行い、安全に調理をして、おいしい給食づくりをしています。



◎楽しく食べるこどもに成長するための目標

食事のリズムがもてる

遊びや睡眠、空腹の生活リズムを整え、空腹感や食欲を感じるようになります。

食事を味わって食べる

おいしさは味覚以外に、匂いや音、見た目、歯ごたえ、一緒に食べる人や環境も大切です。

一緒に食べたい 人がある

一緒に食べ、食事を話題にすることで人とのかけがえの広がり、思いやりの心や信頼感を育みます。

食事づくりや準備に かかわる

食事づくりやお手伝いは、マナーや習慣を覚え、コミュニケーションをはかるよい機会です。

食生活や健康に 主体的にかかわる

本や遊び、「食べたいもの」を話し合うことなどを通じて、食べ物に興味と関心をもつようになります。