



ご入所、ご進級おめでとうございます



保育所の食事の内容をお知らせするため、毎月、給食だよりをお届けします。  
「きょうのお昼ごはん、どんなだった？」 「どんなおやつを食べた？」と、話題にしていだければと思います。

	離乳食				普通食	
	5~6ヶ月頃	7~8ヶ月頃	9~11ヶ月頃	12~18ヶ月頃	桃組まで	黄・青・白組
10時				間食	間食	
昼	離乳食				昼食	昼食
15時	果物	離乳食			間食	間食



保育所の食事は、こんなことに気をつけています



### 1. アレルギーに配慮した給食献立

保育所での食事がより安全で楽しい時間となるよう、食物アレルギーの原因となりやすい食品の使用を制限し、なるべく多くのお子さまと一緒に食べられる献立作りを行っています。

\*制限している食品

食品	給食献立での使用
卵（鶏卵・うずら卵を含む）	使用しない
牛乳・乳製品	調理には使用しない
ピーナッツ、エビ・カニ、キウイ、バナナ ごま・ごま油、ナッツ類、イカ・タコ・貝類	使用しない

使用する食品は制限しますが、かわりになる食品を使用し、栄養価を満たしたおいしい給食を実施します。

### 2. うす味でおいしい給食

幼児期は、食生活の基礎ができていく大切な時期です。自然の食品がもっている本来の味を知らせ、うす味でもおいしいと感じられる味覚を育てていきたいと思っています。

### 3. ごはん食中心の献立

昼食は、基本は毎日ごはん食です。

ごはんを中心として主菜、副菜、汁物をそろえる日本型食事は、季節の食材を取り入れることができ、自然と栄養のバランスがとりやすくなります。

### 4. 材料選びについて

出来るだけ旬のものを取り入れ、生の野菜や果物は国内産を優先して使用する、加工品は食品添加物の少ない材料を選ぶ、など新鮮で良質な材料を選ぶように心がけています。

### 5. 安全のための調理について

食中毒予防のために加熱献立にし、できるだけ食べる直前に配膳しています。

○また、しっかり噛めるようにかみかみメニューも折々に入れていきます。

箕面市の食育について

市では、次の『3つのアクション』を中心に食育をすすめています。

- ①「朝食宣言！」毎日食べます「朝ごはん」
- ②「食は健康！」野菜たっぷり「バランスごはん」
- ③「お米習慣！」旬と味わう「お米のごはん」

\*みんなで取り組む、この『3つのアクション』についても掲載していきます。



ごはんマン

