

給食についてのお知らせ

令和 8 年 4 月 1 日

子ども家庭部保育課

ご入園・ご進級おめでとうございます。

豊島区立保育園(公設公営園16園)では、お子様の健やかな成長を願い、昼食とおやつを提供しています。

離乳食の時期を迎えたお子様には、一人ひとりの発達に合わせた食事量、調理法、食事の介助など、きめ細かい配慮をいたします。また、3歳未満児食(1～2歳児)は、昼食と午前・午後のおやつ、3歳以上児食(3～5歳児)は、昼食と午後のおやつを提供します。

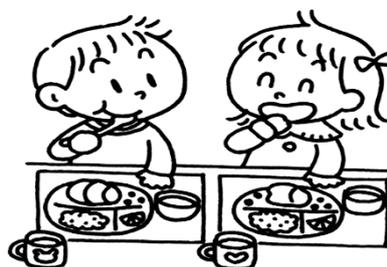
乳幼児期は、心身共に成長の著しい時期であるとともに、近年は“食育”の観点からも「身体づくり・食習慣の基礎づくり」に大変重要な時期と言われていています。

ご家庭と保育園が両輪となり、お互いに協力しあって、健康な身体づくりの基盤をはぐくむよう、心がけてまいりましょう。

1. 保育園給食の目標

楽しい食事を通して

- (1) 健康な心身の発育・発達を図る。
- (2) 望ましい食生活の習慣を養う。
- (3) 明るい人間関係を養う。
- (4) 衛生的な習慣作りをする。



2. 保育園で摂る栄養量

保育園の給食で1日に園児が摂る栄養量は下表のとおりです。

これは、厚生労働省「日本人の食事摂取基準」に基づき、実績に応じて算定しております。

3歳未満児は1日の50%、3歳以上児は42%を目標としております。

区分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分相当量
						A	B1	B2	C		
3歳未満児食	490 kcal	16.5g	14.7 g	270mg	2.0mg	185 μ gRE	0.27 mg	0.30 mg	16 mg	—	1.2 g
3歳以上児食	535 kcal	18.5 g	15.7 g	240 mg	2.3 mg	200 μ gRE	0.32 mg	0.31 mg	21 mg	3 g	1.5 g

なお、鉄・カルシウムについては保育園給食だけでは摂りにくいため、ご家庭でも心がけて摂るようしていただきたい栄養素です。(大豆、高野豆腐、小松菜などに多く含まれます。)

補食については、幼児の1日のエネルギー目標量の6～7% (75～87キロカロリー) を提供しています。

3. 保育園の給食の内容

- 昼食は、主食（ご飯・パン・めん類など）、副食として主菜（肉・魚・卵・豆腐など）、副菜（野菜・芋類など）の組み合わせを標準とし、献立によっては季節の果物などを組み合わせています。
- おやつは、午前（乳児のみ）は牛乳かヨーグルトを提供しています。また、午後は原則として、牛乳・軽食、果物、ヨーグルト、おかしなどを組み合わせています。1週間のうち5日間は、保育園で作る手作りのおやつです。
- 補食は、麦茶におにぎり、芋類、米粉を使った軽食、おかしなどを組み合わせています。（延長保育利用の際、18時15分頃提供しています。）

- 次のような点に配慮しておりますので、ご家庭の食事にも心配りをお願いいたします。
 - (1) バランスのよい食品の組み合わせと、消化しやすい調理の献立
 - (2) 望ましい食習慣を育てるための食事量と調理形態
 - * 食事とおやつのほどよいバランス
 - * 一汁三菜を基本とした食事
 - (3) 子どもの味覚をはぐくむ食事
 - * 種類豊かな食品の利用
 - * 食品の持ち味を活かす薄味料理
 - (4) 食事を通して豊かな心を育てる工夫
 - * 料理の形と色彩
 - * 使用食器と盛り付け方
 - (5) 衛生面など安全・安心な食事への配慮
 - * 生で提供する食品の制限（果物・パンのみ生で提供します。）
 - * 6～9月の食中毒多発時期においては、使用食材の制限をしています。果物は原則通年、消毒をしています。（いちごは消毒せず、よく洗って提供する場合があります）

4. ご家庭で是非ご協力頂きたいこと

保育園での給食は、規則正しい時間に食べます。ご家庭でも規則正しい時間に食事を摂るようご協力をお願いいたします。また、朝食は午前中の活動源です。きちんと食べて登園できるようご協力ください。

5. 食物アレルギー

食物アレルギーについては医師の指示に基づき除去食対応をいたします。内容により対応できない献立の場合は、家庭からご持参いただきます。具体的な内容やご提出いただく書類等、詳細は保育園にお問い合わせください。

なお、給食に使われる食品で、まだ食べたことのない物などありましたら、事前にご家庭で試していただきますようお願いいたします。また、給食にそば、ピーナッツ、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、キウイ、エビ、カニ、マヨネーズ（卵が含まれるもの）、魚卵は提供しませんが、うどん・菓子等、加工食品の製造工程で微量に混入する危険性（コンタミネーション）があります。心配のあるお子さんは、保育園にご相談ください。

※卵を含まないノンエッグマヨネーズは使用します。

6. 献立表について

献立表は、月末に翌月分を配信いたします。保育園の行事や材料調達の都合により、変更する場合があります。ご不明な点は、各園にお問い合わせください。

7. お子様の栄養相談について

各保育園には担当栄養士が巡回をしております。食物アレルギー・肥満・少食・偏食など、栄養・食事についてご相談がある場合には、お気軽に保育園にお申し出ください。