



たべるのだ～いすき



令和7年4月 世田谷区子ども・若者部保育課

編集：栄養士業務連絡会

「たべるのだ～いすき」は、区立保育園の栄養士が「食」に関する様々な情報をお知らせしているお便りです。ぜひご覧ください。

安心・安全でおいしい給食



保育園で過ごす中で、子どもたちが楽しみにしていることの 하나가給食です。給食をおいしく、楽しく食べることが、元気に過ごせることにつながり、毎日の食育につながっています。給食作りでは、下記のようなことを大切に、安心・安全な給食提供を行っています。

調理の工夫

子どもたちの成長に合わせて、食材の切り方や硬さを工夫しています。

衛生

食器や調理器具は十分に洗浄・消毒したものを使用し、衛生面に気をつけて作業しています。

温度管理

料理は中心温度を測定し、十分に加熱されていることや食中毒予防のため、規定の温度を確認して提供しています。

食材

給食食材は新鮮なものを原則、当日納品してもらいます。納品時には不良がないか等の確認をしています。

適塩の取り組み

昆布やかつお節、煮干し、鶏ガラなどを「だし」として使用し、うま味を生かして適塩での提供を行っています。

検食

出来上がった給食は、子どもたちへ提供する前に、施設長が味付けや異物混入の有無、アレルギー対応の確認等を行っています。



生活リズムを身につけよう



★早寝・早起き・朝ごはん

眠りは子どもの豊かな発育に欠かすことができません。朝の光を浴びて目を覚まし、夜は暗く静かな環境にして早く寝る習慣をつけましょう。

朝ごはんを食べることで体温が上昇し、ごはんに含まれる炭水化物は脳のエネルギーとなるブドウ糖を上昇させ、脳の活動力がアップします。

★ごはんの後は排便をする

朝ごはんをしっかり食べると腸の働きが活発になり、排便しやすくなります。

乳幼児期は生活習慣の基礎を築く大切な時期です。生活リズムを整えて、朝ごはんから1日をスタートさせることを心がけましょう



バランスよく食べよう



「バランスよく食べる」とは・・・パワー、ストロング、ヘルシーの食品を1食の中に取り入れると、体に必要な栄養素が揃いやすいです。

朝食でもパワー、ストロング、ヘルシーを揃えると、体にたくさんいいことがあります！

例（おにぎりや豆腐入り具たくさん味噌汁、レタス・卵・ハムを挟んだサンドイッチなどです）



パワー

（ごはん、パン、麺類など糖質を多く含む食品）
脳のエネルギー源となります。

ストロング

（魚、肉、たまご、大豆製品、（乳製品）などたんぱく質を多く含む食品）

体温の上昇を助けてくれます。また腹もちがよくなります。

ヘルシー

（野菜、果物など食物繊維を多く含む食品）
腸を刺激して排便を促してくれます。

その他

（調味料やだし汁に使用する食品）

ホームページ「保育園食育ステーション」をごらんください！



献立表や給食の好評レシピ、離乳食情報や各園で取り組んでいる様々な食育、食事に関するQ&A等々を掲載しています。