



# たべるのだ〜いすき



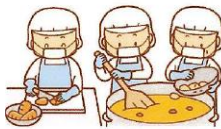
令和8年(2026)4月  
世田谷区子ども・若者部保育課  
編集：栄養士業務連絡会

「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。

今月号は、「保育園の給食について」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。

### ●食材について

給食食材は納品時に、鮮度や、不良品がないかを確認しながら、受け入れして使用しています。



### ●衛生面について

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。



### ●調理の工夫について

子どもたちの成長に合わせて、食材の切り方や大きさを工夫して提供しています。



### ●適塩について

昆布やかつお節、煮干し、鶏ガラなど、素材を大切に、丁寧に「だし」をとっています。うま味を生かして適塩での提供を行っています。



### ●温度管理について

料理は出来上がりの中心温度を測定し、十分に加熱されていることを確認して、提供しています。



### ●検食について

出来上がった給食は、子どもたちへ提供する前に、園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から提供しています。



## ～バランスよく食べよう～

毎月ご家庭に配布する献立表には、食べ物が体に入ったときの働きを「ストロング」「パワー」「ヘルシー」「その他」の4つに分けて記載しています。

分け方の説明は、下記をご確認ください。1回の食事の中で、様々な食材を取り入れることで、体に必要な栄養素がバランスよく揃って、食べることができます。

ご家庭でも、ぜひ参考にしてみてください！

### ストロング

骨や血、肉になるもの

例：魚、肉、卵、  
大豆・乳製品

### パワー

脳のエネルギー源になるもの

例：ごはん、パン、  
麺類

### ヘルシー

体の調子を整えるもの

例：野菜、果物

### その他

調味料やだし汁に  
使用する食材

## ～朝ごはんを食べよう！～

朝ごはんは、こんな役割があります。

### ① 生活リズムを整える

毎日決まった時間に起きて朝ごはんを食べることで体のリズムが安定し、昼間は元気に活動して夜は自然と眠くなるというメリハリがつきます。

### ② 体や脳のエネルギーになる

寝ている間もエネルギーは使われています。朝ごはんを食べることで頭と体がしっかり動き始めます。

### ③ お腹の調子を整える

食べ物が胃に入ることによって腸が動き出し、排便が促されます。

### 1日の始まりは朝ごはんから！

おなかが満たされることで心の安定にもつながります。

子どもたちが楽しく元気に遊べるよう、朝ごはんを食べてから登園しましょう。

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。