



## ご入園、ご進級おめでとうございます

暖かい日差しに包まれ、新年度が始まりました。

今年度も保育園での給食や食育を通して、子どもたちの健康な身体や心を育む取り組みをしていきます。環境が変わり、体調を崩しやすい時期です。よく食べ、よく眠り生活のリズムを整えましょう。



### さいたま市の保育園給食



栄養士が献立を作成し、各保育園で調理し、提供しています。

◇ 主食・主菜・副菜・汁物の形態を基本としています。

主食・一汁・二菜で構成する日本式の食事形態は、栄養バランスが整います。

◇ 旬の食材を使用し、季節感を大切にしています。

四季が豊かな日本では、季節ごとの食材を楽しむことができます。裏面にて給食で提供する旬の食材と行事食を紹介します。

◇ 行事食を通して、食文化を伝えていきます。

季節ごとの行事やお祝いの日食べる「行事食」は、季節を感じながら日本の食文化に触れる機会になります。

◇ だしには昆布・かつおぶし・煮干しなどを使用し、食材本来のおいしさを味わえるように、調味は薄味を心がけています。

◇ 1～2歳児は1日に必要な栄養素の50%を、3～5歳児は45%をそれぞれ昼食とおやつで満たすように給与栄養目標量を設定しています。

提供する米飯の目安量は、2歳児80g、4歳児110gです。

### 食育について

乳幼児期は生涯を支える食行動や食習慣の基盤を形成する重要な時期です。

保育園では日常の生活や遊びの中で様々な食育に取り組んでいます。

右の写真は、昨年度の食育の様子です。



#### さいたま市食育推進計画の目標「5つの食べる」

- ㊦ 「三食しっかり」食べる
- ㊧ 「いっしょに楽しく」食べる
- ㊨ 「確かな目をもって」食べる
- ㊩ 「まごころに感謝して」食べる
- ㊪ 「食文化や地の物を伝え合い」食べる

保育園での食育の取り組みをさいたま市のホームページ「食育なび」で紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

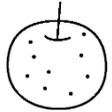
検索  →

→



# 旬の食材と行事食(予定)

保育園では旬の食材や季節に合わせた行事食を提供します。また、月1回の誕生会には子ども達に人気の献立を取り入れています。

	季節の行事等	旬の食材	行事食(予定)
4月	入園・進級	春キャベツ、新玉ねぎ、新じゃが芋 いちご、夏みかん、清見オレンジ	新しい環境で不安や緊張がある子ども達も給食を楽しくおいしく食べられるように、食材や調理形態に配慮した献立を作成しています。
5月	端午の節句	さやえんどう、アスパラガス、そらまめ 竹の子、新じゃが芋 夏みかん、メロン カツオ	竹の子ご飯(端午の節句) 
6月	食育月間	アスパラガス さくらんぼ、メロン	あじさいゼリー 
7月	七夕	きゅうり、なす、トマト、とうがん、かぼちゃ とうもろこし、おくら、さやいんげん スイカ	七夕そうめん(七夕) 
8月		きゅうり、なす、トマト、とうがん、かぼちゃ とうもろこし、おくら、さやいんげん スイカ、ぶどう	ひまわりパイ 夏野菜カレー 
9月	十五夜 秋分の日	なす、枝豆、里芋 ぶどう、梨	さつまいものお月見あべかわ(十五夜) 2色おはぎ(秋分の日)
10月	朝ごはんを食べよう 強化月間	里芋、さつまいも、 りんご、みかん さんま	 
11月	七五三 埼玉県産地産地消月間	白菜、ほうれん草、ごぼう、かぶ りんご、みかん	お赤飯(七五三) 彩の国シチュー、小江戸カレー (埼玉県産の野菜を使ったシチューとカレー)
12月	冬至 お楽しみ会	ほうれん草、かぶ、大根、白菜 りんご、みかん	かぼちゃのいとし煮(冬至) 手作りケーキ(お楽しみ会)
1月	七草 鏡開き	ほうれん草、白菜、ブロッコリー、小松菜 チンゲン菜、ねぎ りんご、みかん たら、かじき、ブリ	紅白なます、松風焼き(お正月) 七草ごはん(七草) おしるこ(鏡開き) 
2月	節分	ほうれん草、小松菜、れんこん、菜の花 みかん、いよかん、はっさく ブリ	大豆入りひじきご飯(節分) 
3月	桃の節句 春分の日 卒園式	小松菜、キャベツ はっさく、いよかん、いちご	ちらし寿司(桃の節句) 草団子(春分の日)