

令和2年 4月号



ご入園・ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活がスタートします。少し不安を感じる子ども達にも、ホッとさせる給食を提供できるよう頑張ります！4月のはじめは人気メニューを取り入れています。

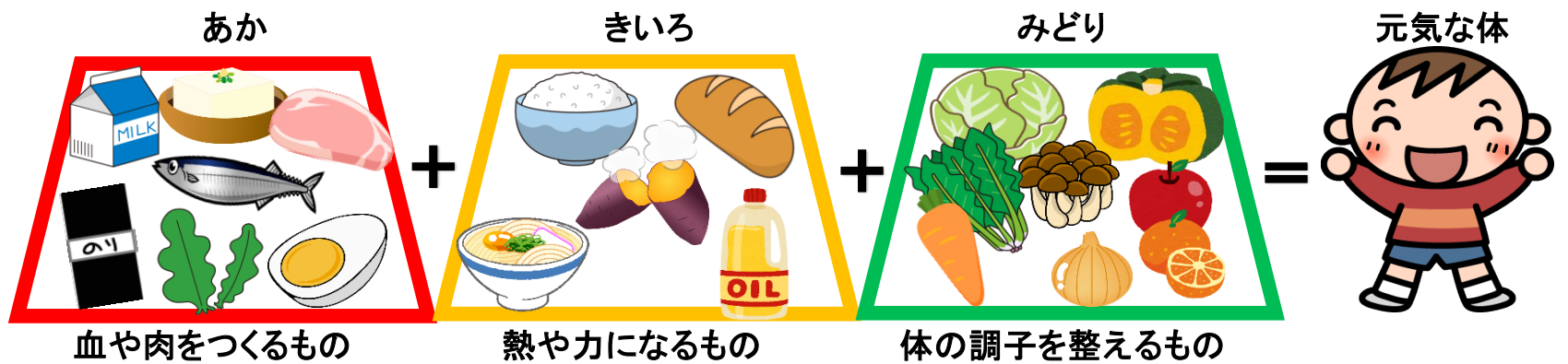


◆◆◆ 保育所(園)の給食について ◆◆◆

- 幼児食(3~5歳児)**: 昼食および午後のおやつで、1日の目標とする栄養量の約45%をみたく調整しています。
- 幼児食(1~2歳児)**: 昼食および午後のおやつで、1日の目標とする栄養量の約50%をみたく調整しています。
- 離乳食(3~4段階)**: 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、形態・分量など個人差を考慮します。
- 午前のおやつ(1~2歳児)**: 遊び食べやむら食い、食事中に眠ってしまうなど、安定して栄養をとることができないため、昼食に影響しない量で午前中のおやつを用意しています。
- 午後のおやつ(1~5歳児)**: 栄養補給の目的の他、食べる事の楽しみや喜びを体験できる時間をつくれます。
- アレルギー対応食**: 医師の診断書に基づき実施しています。栄養の偏りが無いよう調整します。
- 行事食**: 季節の行事や伝統行事をいつもと少し違った給食で楽しめるよう工夫しています。

- ★ 厚生労働省の食事摂取基準に基づき、安心・安全で栄養バランスの取れた給食作りを心がけています。
- ★ 元気な体、食べる楽しさ、食事のマナー、食文化など、生きる基本である食教育(食育)に取り組んでいます。

◆◆◆ 給食は成長に必要な3つのグループの食品で構成されています ◆◆◆



◆◆◆ 食事摂取基準(2020年版)が発表されました ◆◆◆

保育給食は厚生労働省の食事摂取基準(5年ごとに改訂)を基に、栄養目標を立てて作成しています。今回の大きなポイントの一つは『減塩』。大人はもちろん、幼児期の目標量も2015年版に比べ少なくなりました。

食塩摂取目標

1~2歳(男女)	3.0g未満/日
3~5歳(男女)	3.5g未満/日

★ 成人は、男性(7.5g/日未満) 女性(6.5g/日未満)なので子どもの食事の味付けは、大人の半分程度が目安となります。

日本食は健康に良いと評価されていますが、一方で漬物・汁物文化など食塩が多くなりやすいという特徴もあります。また、現代では外食や冷凍・レトルト食品などの利用も増え、私たちの食生活は濃い味付けに慣れてしまっています。食塩の過剰摂取は、高血圧を引き起こし、血管をボロボロにし、命にかかわる動脈硬化をまねく原因となります。味の好みは家族間で似るとされ、将来の健康な体をつくるためには、幼少期からの減塩が大切とされています。



保育給食も今回の改訂により献立見直しを行い、減塩へ取り組んでいく予定です。ご家庭においても、少しうす味を意識してお食事の用意をして頂けたらと思います。減塩ポイントなどは、改めて食育だよりの中でお伝えしたいと思っています。

