

保育園・幼稚園食育だより

令和8年4月

糸魚川市教育委員会事務局 こども家庭課

🌸🌸🌸 ご入園、ご進級、おめでとうございます 🌸🌸🌸

保育園・幼稚園の給食では、お子さんの成長に合わせた栄養バランスのとれた食事をとることはもちろん、お友だちと一緒に食事をする中で、楽しみながら食べ、「食」を大切にする心を育てる「食育」も重視しています。正しい配膳の仕方や食事のマナー等も身につくよう取り組んでいます。

<給食の内容>

1～2歳児：午前のおやつ、昼食、午後のおやつを提供します。

3～5歳児：昼食、午後のおやつを提供します。



<給食の栄養目標量>

		エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)		塩 分 (g)	
		男児	女児			男児	女児	男児	女児
1～2 歳児	1日の目安量	950	900	30.1～ 46.3	20.6～ 30.8	450	400	3.0 未満	2.5 未満
	給食の目標量	460		15.0～ 23.0	10.2～ 15.3	210		1.2 未満	
3～5 歳児	1日の目安量	1300	1250	41.4～ 63.8	28.3～ 42.5	600	550	3.5 未満	
	給食の目標量	510		16.6～ 25.5	11.3～ 17.0	230		1.5 未満	

※「日本人の食事摂取基準 2025 年版」に基づき算出

※1日の目安量のうち、給食では1～2歳児：50%程度、3～5歳児：40%程度を提供します。

<給食の野菜量について>

給食の野菜量は、1～2歳児 70g、3～5歳児 90gが摂取できるよう献立を作成しています。給食だけではなく、ご家庭でも野菜が食べられるようにお声かけをお願いします。



<給食の味付けについて>

給食での塩分目標量はごく僅かですので、味付けは薄味にして、食品そのものの味を生かした調理の工夫をしています。

子どもの頃から塩分・糖분을控えた味付けで将来の生活習慣病を予防しましょう。

参考：年代別食塩目標量（g 未満）

年齢	男性	女性
6～7歳	4.5	4.5
8～9歳	5.0	5.0
10～11歳	6.0	6.0
12～14歳	7.0	6.5
15歳以上	7.5	6.5



給食での食材の取り扱いについて

給食では、^{ごえん}誤嚥・窒息事故を防止するため、「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」に基づき、調理の工夫や食材の取り扱いに配慮しています。

【調理や切り方を工夫している食材】

食材の特徴	主な食品	調理の工夫
弾力がある	糸こんにゃく しらたき 	1cmに切る。
	ソーセージ 	縦半分に切る。
繊維が固い	きのこ 	1cmに切る。
	わかめ 	細かく切る。
唾液を吸収して飲み込みづらい	ひき肉のそぼろ 	片栗粉でとろみをつける。
	ゆで卵 	細かくして混ぜる。または水分を含ませる。
	煮魚 	味をしみこませ、やわらかくなるまで煮込む。
	焼き海苔 	刻んで使用する。
固くてかみ切りにくく、喉につまりやすい	りんご 梨  	離乳食完了期までは加熱して提供する。

【給食では提供していない食材】

食材の特徴	主な食品	
球状の食材 (吸い込みにより気道をふさぐことがあるため。)	プチトマト、乾いた豆やナッツ、うずらの卵、球状チーズ、ぶどう、さくらんぼ、あめなど 家庭で提供する際は4等分に切り、よく噛んで食べさせましょう。  → 	
粘着性が高い食材 (食材に含まれているでんぷん質が唾液と混ざることによって粘着性が高まるため。)	餅、白玉団子など  	
固すぎる食材 (噛みきれずそのまま気道に入ることがあるため。)	いか 	えび(0、1歳児は提供していません。) 

また以下の食品は、食物アレルギー症状を引き起こしやすいため給食では提供していません。
ピーナッツ、くるみ・アーモンド等のナッツ類、そば、キウイフルーツ、いくら・たらこ等の魚卵