

保育課栄養士より 食育のヒント

R 8.
4月

日常の食育のヒントとして、参考に御覧いただき、御活用ください。

◎今月の旬の食材

かぶ、キャベツ、芽ひじき、いちご

◎今月の行事食

やわらかい生の芽ひじきはこの時期しか入手できません

ありません

4月は新しいお友達が加わり、進級したお友達も新しい環境にいち早く慣れてもらうため、家庭でよく食べるもの、みんなが食べやすく好きなメニュー、アレルギー除去が少ない献立を中心にしています。

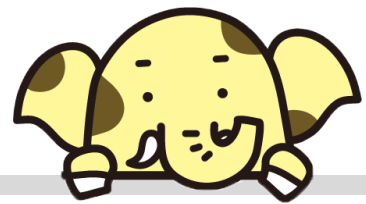
◎具体的な主な献立と提供日

9・23日「生揚げとキャベツのみそ炒め（キャベツ）」

10・24日「浅漬け（かぶ・かぶ葉）」

14・28日「春のかおりごはん（芽ひじき）」

お誕生会「いちご」



◎今月の食育アドバイス◎

公立保育園の給食提供量

公立保育園の給食では、食事摂取基準が示す一日に摂取が必要な栄養量のうち、
1～2歳児：50～55%程度、3～5歳児：45%程度を目安に、献立作成しています。
給食での提供エネルギー量・目標量は下記のとおりです。

保育園の給食だけでは1日に必要な栄養を取ることができないため、家庭での朝食・夕食も必要です。特に朝ごはんは重要なため、おにぎりやパン、コーンフレーク等、簡単なものでOKなので、まずは食べてから登園しましょう。

幼児期は、好き嫌い、ムラ食い、遊び食べ等、個人差が大きくなる時期ですし、忙しい中で食事をつくるのは大変です。完璧な食事を目指さなくて大丈夫！食バムラ等がある場合でも定期的に計測した身長・体重が発育曲線に沿って伸びているか確認し、過去1か月位を振り返ってみて何となく色々な食材が食べられていればOKと考えましょう。

●1日に必要な栄養量の目安（日本人の食事摂取基準 2025年版より）と給食平均エネルギー量

区分	エネルギー	たんぱく質	脂質	（給食平均エネルギー）
1～2歳児	900～950kcal	20g	エネルギーの 20～30%	（450～530kcal）
3～5歳児	1250～1300kcal	25g	エネルギーの 20～30%	（540～590kcal）

●公立保育園で提供する幼児食の給与栄養目標量の考え方

区分	家庭	保育園			家庭
		午前おやつ (9:30)	昼 (11:00)	午後おやつ (15:00)	
食事時間	朝				夕
1～2歳児	20～25%	5～10%	25～30%	10～15%	30%
3～5歳児	20～25%	-	30%	15%	30%