

保育園給食の栄養価について

【給食内容】

0歳児クラス	※0歳児は、ミルクと離乳食です。 一人ひとりの発育に合わせて対応します。 満1歳過ぎ頃から1・2歳児と同じ内容になっていきます。		
1・2歳児クラス	午前おやつ	給食	午後おやつ
3・4・5歳児クラス		給食	午後おやつ

- ・ 市立保育園7園共通献立です。(行事等により変更する場合があります。)
- ・ 旬の食材を多く取り入れ、食材が美味しくなるように調理方法を工夫しています。
- ・ 月に一度以上、行事や時節に合わせたお楽しみメニューを予定しています。
- ・ 献立表は、前月末に配信しています。

子ども達の体と栄養



私たちが生きていくためには、様々な栄養素が必要です。特に乳幼児期の食生活は、からだの成長・発達や将来の正しい食習慣の形成にもつながる、とても大切な時期です。からだに必要な栄養素が不足しないよう、三食しっかりバランスのとれた食事を摂ることが重要です。では、必要な栄養素とはいったいどのくらいなのでしょう。

ご存じですか？『日本人の食事摂取基準』

食事摂取基準とは、国民の健康の維持・増進や生活習慣病の予防を目的とし、摂取することが望ましいエネルギーや各栄養素の摂取量の基準を健康増進法に基づいて示したもので、厚生労働省において5年ごとに改定されています。浦安市の公立保育園でも、この食事摂取基準をもとに「給与栄養目標量」を算出しています。

年齢、性別、体格などは人それぞれ違うため、必要なエネルギーや栄養素の量も一人ひとり異なります。保育園は集団給食であるため、毎年、園児の性別、年齢などから目標値を算出し、全体の「給与栄養目標量」を設定しています。目標値は、3歳未満児(0.1.2歳児)クラスと3歳以上児(3.4.5歳児)クラスの2種類で設定し、前期(4~9月)と後期(10~3月)で更新しています。



◆前期(4~9月)の目標値

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
1. 2歳児クラス	464	19.2	12.9	214	2	1.4
3.4.5歳児クラス	574	23.7	15.9	259	2.3	1.6

これらの目標値を基準に、栄養士が毎月の献立を作成しています。毎月の献立表に、実際値と月の平均値を記載しています。0歳児クラスのお子さんにつきましては、離乳食から幼児食(完了食含む)へ移行しましたら上記の目標値になります。

◆後期(10~3月)の目標値については、目標値が設定されましたらお知らせします。