



## 宇都宮市公立保育所の 食事のご紹介

- ❁子どもたちの心身の成長や生涯にわたって必要な「**食を営む力**」の基礎を育めるように、旬の食材やいろいろな料理に触れる等、**食経験を積み重ねる**ことを大切にしています。
- ❁**自園調理**で、**安全・安心な食事の提供**に努めています。
- ❁**栄養士**が栄養バランス等を考慮し献立を作成しています。
- ❁**調理担当者**が子どもたちの喜ぶ顔を思い浮かべながら、愛情を込めて調理しています。

### 食事時間の目安

	午前おやつ	昼食	午後おやつ
0～2歳児組	9:30	11:15	15:15
3～5歳児組		11:30	15:15

Q. なぜおやつの時間があるの？

A. 3回の食事では摂りきれない栄養を補うためです。

0～2歳児は、さらに咀嚼や消化・吸収機能が未熟なため、食事回数を増やして、必要な栄養を摂れるようにしています



### 離乳食

- ❁一人一人の子どもの発達や発育、ご家庭での状況等を踏まえて、離乳食や育児用ミルクで対応します。



### 食物アレルギー対応食

- ❁医師の診断・指示による「**生活管理指導表**」に基づき、園と保護者が連携して対応します。

### 主な行事食

- ❁7月 七夕会食
- ❁9月頃 お月見会食
- ❁12月 クリスマス会食
- ❁3月 ひなまつり会食
- ❁3月 卒園お祝い会食



お月見会食

### クリスマス会食



### 災害時の対応食

- ❁長期保存用の食料を備蓄し、災害時に備えています。

【内容例】わかめごはん（アルファ米）、飲用水、育児用ミルク、ビスケット類、食物アレルギー対応用クッキー など

### 食事のサンプル展示

- ❁当日の食事サンプルを展示し、食事内容や分量、栄養価等について情報提供しています。



展示ケースは各園内やテラス等に設置しています



# ★献立のポイント★

## ① 「手作り」を基本としています

子どもたちの味覚や咀嚼を育むため、可能な限り手作りをしています。素材の味を生かし食材の硬さや大きさ、盛り付けに配慮しています。

子どもたちに人気のハンバーグやコロッケも手作りです！  
※ハンバーグは卵・乳・小麦不使用で食物アレルギーのお子さまも食べられます



## ② 旬の食材・鮮度の良い食材を使用しています

旬の食材や鮮度の良い食材は、美味しく、栄養価が高く、衛生的です。食材は地域の業者から、当日の朝納入して調理しています。

<b>春</b>	菜の花 アスパラガス いちご	<b>夏</b>	なす ピーマン すいか
<b>秋</b>	さつまいも きのこ 梨	<b>冬</b>	春菊 里芋 カリフラワー

「菜の花」はごま和えに  
「なす」はカレーに  
「春菊」はかき揚げにする等  
食べやすい工夫をしています



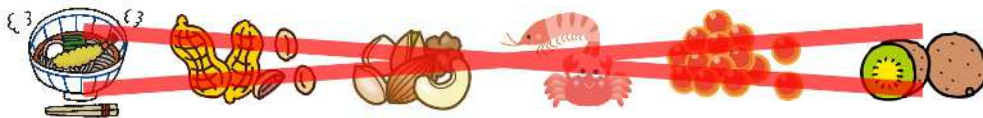
## ③ 安全を優先し食材を選択しています

窒息事故予防の観点から、次の食材は使用していません。

**ミニトマト、乾いたナッツ、節分豆、うずら卵、あめ類、球形の個装チーズ、ぶどう、さくらんぼ、餅、団子、いか**

新規にアレルギー症状を誘発するリスクが高い次の食材は使用していません。

**そば、ピーナッツ、ナッツ類、エビ、カニ、魚卵、キウイフルーツ**



## ④ 和食中心とし、いろいろな料理を取り入れています

和食は栄養バランスが良く、味覚や咀嚼を育むメリットがあります。和食中心としながら、洋食や中華等いろいろな料理を取り入れています。

栃木県産のにら入り餃子や干瓢を使った和え物も子どもたちに人気です！



※園の状況により一部異なる場合もあります。