



おたんじょう会の日程

4月15日(水)  
5月13日(水)



ご入園・ご進級おめでとうございます

土沢保育園では、花巻産の米・雑穀の使用をはじめとし、野菜、食肉、魚、卵など食材一般においては出来る限り県内産、国内産を中心に仕入れを行い、「おいしい手作りの給食」を心がけています。給食室の衛生管理、職員の健康管理に十分気をつけて安心・安全な給食を提供していきます。



◇給食の栄養摂取の目安について

- ・厚生労働省の示す「栄養摂取基準」を基本に、栄養摂取量を算出し給食を提供していきます。
- ・土沢保育園では、1日に必要な栄養量の45%~48%を目安に提供します。

◇給食の内容について

・3才未満児(たんぽぽ組、ちゅうりっぷ組)

- 午前おやつ
- 昼食
- 午後おやつ

・3才以上児(すずらん組以上)

- 昼食(ごはん持参)
- 午後おやつ



- ・玄関に給食の展示スペースがあります。お迎えの時間にご覧ください。
- ・前もって献立表を配布しますので確認をお願いします(仕入れの都合で変更する場合があります)
- ・離乳食、アレルギー食は別の対応になります。

◇「お弁当の日」について

- ・毎月1回、手作りの「お弁当の日」があり全員が対象となります。(7月~9月はお休みします)
- ・親子のふれあいを目的としています。ご協力をお願いします。



◇食物アレルギーについて

- ・医師の指示にそって給食を提供します。
- ・事前に必要な書類を提出していただきます。年度途中でも心配な場合は先ず担任に連絡してください。

◇その他

- ・父兄の給食試食の申し込みについては担任から連絡をします。なお、実費となります。
- ・食育活動についてはその都度クラスだよりで連絡します。

◇どんな食事を心掛ければいいのでしょうか？下の図は例ですが、ごはんを中心に、汁やおかずを彩り良くそろえると栄養素のバランスがとりやすいです。箸と食器の置き場所を正しく知り、気持ちよく食事をしましょう。

野菜料理・果物など

ビタミン、ミネラルを多く含み体の調子を整えます

副菜

主菜

魚・肉・卵・豆腐料理など

主に体を作るたんぱく質、カルシウムが豊富です

ごはん・パンなど

炭水化物が多くエネルギーのもとになります。脳の栄養であるブドウ糖が豊富です

主食

汁

みそ汁・スープなど

水分補給としての役割のほかミネラル、ビタミンの供給源になります。



◇給食室では3人の職員が調理を行っています。よろしくお願ひします

